

老人福祉センターは、台風などによる



「暴風警報」「特別警報」が発表された場合は閉所します

- 午前7時現在、京都市域に**暴風警報**又は、大雨、暴風等の**特別警報**が発令された場合は臨時閉所とします。
- 開所時間中に**暴風警報**又は、**特別警報**が発令された場合は、ただちに利用を中止し、臨時閉所とします。
- 臨時閉所中に**暴風警報**又は、**特別警報**が解除された場合は、安全が確認され次第、開所します。
また、皆様の安全を考慮し、事前に主催事業を中止することもあります。詳しくは各センターでご確認ください。

京都市長寿すこやかセンターのご案内

京都市長寿すこやかセンターでは、高齢者のみなさんが、安心していきいきとすこやかに暮らせるよう、老人福祉センターの運営、高齢者の社会参加の応援、認知症・介護についての相談、虐待防止のための取り組みなどをおこなっています。

- 【開所日/時間】月～土/午前9時～午後9時30分 日・祝/午前9時～午後5時
- 【相談受付時間】月～土/午前9時～午後9時 日・祝/午前9時～午後4時30分
*午後5時以降における来所相談は、事前に来所予定日時をご連絡ください。
- 【休所日】毎月第3火曜日（祝日の場合はその翌日） 年末年始（12/29～1/4）

社会福祉法人京都市社会福祉協議会

京都市長寿すこやかセンター

電話：075-354-8741

京都市成年後見支援センター 電話：075-354-8815

共通FAX：075-354-8742

ホームページ：[長寿すこやかセンター](#)

検索

[老人福祉センター情報も掲載しています↑](#)

クリック!

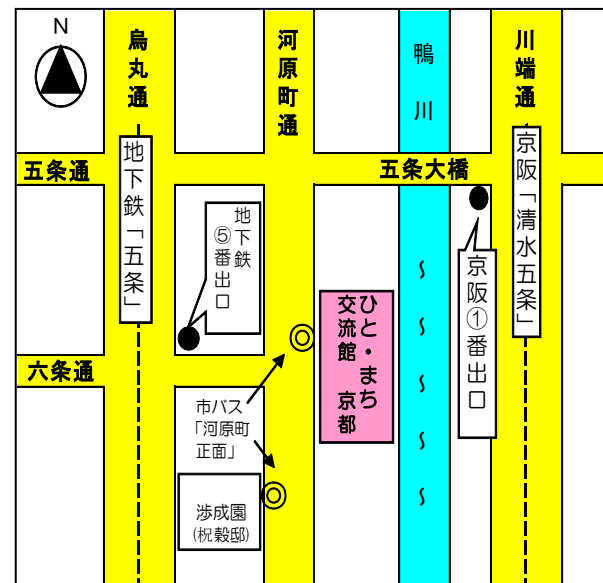
【交通機関】

◇バス◇

- ◆市バス4・17・205系統「河原町正面」下車
- ◆市バス80系統「河原町五条」下車
- ◆京阪バス「河原町五条」下車

◇電車◇

- ◆京阪電車「清水五条」下車 ①番出口より徒歩約8分
- ◆市営地下鉄烏丸線「五条」下車 ⑤番出口より徒歩約10分



よ～おこしやす! 京都かわらばん ～老人福祉センターだより～

第82号

京都市内には老人福祉センターが17か所あり、市内にお住まいの60歳以上の方なら、居住区以外のセンターもご利用いただけます。

- 開館時間 午前9時～午後5時
- 利用料 無料
- 休館日 日曜・祝日・年末年始 (12/29～1/3)

■こんなことをやってます

- ◆ 同好会・ボランティアなどの自主的な活動
- ◆ 健康づくりを目的とした体操・筋トレなど
- ◆ 趣味のための講座
- ◆ 暮らしと健康に役立つ講座
- ◆ いつでも、だれでも気軽に参加できる“つどい”など

平成30年 8月催し案内

老人福祉センター8月の催しです。他にも様々な講座を行っていますので、一度問い合わせてみてはいかがでしょうか。



毎日の健康づくりを楽しみながら、ポイントを貯めてみませんか? 詳しくは老人福祉センターでも配布しているポイント手帳をご覧ください。



北老人福祉センター ☎492-8845
北区紫野雲林院町44-1 京都市北合同福祉センター3階

★『健康ひろばパート1』

16日(木) 13:30～15:00
持ち物：フェイスタオル、飲み物

タオルを使った柔軟運動やペアで行う組体操、足腰を鍛える筋トレなど色々な運動を行います。

★『健康ひろばパート2』

8日(水) 13:30～15:00
持ち物：フェイスタオル、飲み物

タオル体操やラジオ体操、すこやか体操、お砂味を使ったりと講師の指導で楽しく運動、健康づくりを行います。



★マークの催しは事前申込不要です 本誌掲載事業はすべて「いきいきポイント(5ポイント)」対象です

上京老人福祉センター ☎464-4889
上京区今小路通御前通東入西今小路町797

★介護予防講座

『よってや～夏バテ解消体操～』

28日(火) 14:00～15:30

持ち物：上靴、水分補給用飲み物

マッサージやストレッチを取り入れながら楽しく体を動かしましょう。



左京老人福祉センター ☎722-4650 左京区高野西開町5 京都市左京合同福祉センター1階

★盆踊りのつどい

8日(水)、22日(水) 13:30～15:00

持ち物：上靴

センター内の広いホールで盆踊りを踊ります。

どなたでも自由に参加できるつどいです。音頭に合わせて楽しく体を動かしましょう。



★盆踊り大会

29日(水) 13:30～15:00

持ち物：上靴

太鼓やお囃子の生演奏に合わせて踊りましょう♪


江州音頭や左京音頭も踊ります。

むかし踊ったことのある方も、初めての方も、みんなで楽しく踊りましょう。



中京老人福祉センター ☎821-5000
 中京区壬生坊城町48-3
 UR都市機構壬生坊城第二団地4棟1階


健康講座『転ばぬ先の脚作り』
 介護予防・健康増進を目的とした、人気の木村先生の講義と実践です。
 23日(木) 13:30～15:00
 講師：健康管理指導士・スポーツトレーナー 木村 公一氏
 定員：25名(先着順)
 申込：8月9日(木) 9:00～
 来所または電話



山科老人福祉センター ☎501-1630
 山科区柳辻西浦町 41-107

『かるがるトレーニング』
 ～セルフマッサージで暑い夏を乗り切りましょう～
 15日(水) ① 9:30～10:30
 ② 10:40～11:40
 講師：山科区地域介護予防推進センター 三輪先生
 定員：各30名(先着順)
 申込：7月18日(水)より 直接来所にて

『ペーパークイリング講座』
 細長い紙をくるくる巻いて作る簡単な手芸です
 27日(月) 13:30～15:30
 定員：15名(先着順)
 材料費：108円(当日頂きます)
 申込：7月30日(月) 9:00～ 来所または電話
 持ち物：木工用ボンド、はさみ、筆記用具
 ※当日キャンセルの場合、準備の都合上、材料費を頂きます。




南老人福祉センター ☎671-1717
 南区吉祥院西定成町 32

暮らしの講座『生前整理・遺品整理と相続準備』
 20日(月) 10:00～11:30
 講師：行政書士 園 久典氏
 定員：30名(先着順)
 申込：7月23日(月)より 来所または電話
 持ち物：筆記用具、水分補給のための飲み物

○高齢になって体がしんどくて不用品が増えて困っている。
 ○親の家の片づけ、どうすればいいの？
 ○相続の手続きって何をすればいいの？

事例を使ってわかりやすく説明していただきます。




淀老人福祉センター ☎631-7016
 伏見区淀池上町 131-1 伏見区役所淀出張所 1・2階

東山老人福祉センター ☎541-0434
 東山区清水 5丁目 130-8 東山区総合庁舎 南館地下1階

★『いきいき筋トレ』
 24日(金) 13:30～15:00
 ＊筋トレのボランティアによるストレッチ体操を行います

★『歌の広場』
 28日(火) 1部 13:30～14:45
 2部 15:00～16:15
 講師：山口陽子先生



♪先生のキーボード伴奏で唱歌を歌います(歌詞カードはあります。)

山科中央老人福祉センター ☎501-0242
 山科区西野大手先町 2-1 京都市山科総合福祉会館 2階

『うたごえサロン』
 31日(金) 13:30～15:00
 定員：70名
 申込：8月20日(月)～24日(金)
 ご本人が来所にて。多数抽選

童謡・唱歌・叙情歌などをピアノとフルートの生演奏でみんなと一緒に歌います。



下京老人福祉センター ☎341-1730
 下京区花屋町通室町西入乾町 292 下京総合福祉センター 2階

★介護予防講座 脳いきいき健康クラブ
 10日(金) 13:30～14:30
 持ち物：上靴、筆記用具、飲み物

認知症を予防するトレーニングや健康に関するミニ講話など、様々な内容で参加者の心身の健康維持を図っています。





★マークの催しは事前申込不要です 本誌掲載事業はすべて「いきいきポイント(5ポイント)」対象です

久世西老人福祉センター ☎934-5801
 南区久世中久世町 5丁目 19-1

『のこしたいもの(遺言・相続)』
 4日(土) 13:30～15:00
 講師：はあとメール
 定員：30名(先着順)
 申込：7月20日(金) 9:30～
 来所または電話

持ち物：筆記用具、上靴、水分補給用飲み物
 今までの人生を振り返り、これからの人生について考えるきっかけに!
 お話を聞いて、不安だった事を「安心」に変えましょう。



右京中央老人福祉センター ☎865-8425
 右京区太秦森ヶ前町 22-3 京都市右京合同福祉センター 2階

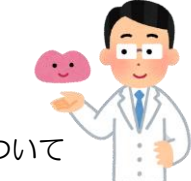
『ロコモ体操』
 22日(水) 10:00～12:00
 定員：50名(先着順)
 申込：8月6日(月)～
 ご本人が来所にて

※健康運動指導士による体操。
 ※椅子に座って行います。



洛西老人福祉センター ☎335-0766
 西京区大原野西境谷町 2丁目 14-4

★健康講座『パーキンソン病について』
 31日(金) 14:00～15:00
 講師：河本 恭裕氏
 洛西シミス病院 副院長 (神経内科部長)
 定員：100名(当日先着順)
 医師による講話。診断と治療についてお話しできます。



醍醐老人福祉センター ☎575-2570 伏見区醍醐高畑町 30-1 パセオダイゴロー西館 1階

★『ディスコンのつどい』
 4日(土) 13:30～15:30
 持ち物：上靴


★『盆踊りのつどい』
 9日、23日(木) 13:00～13:40
 持ち物：上靴



右京老人福祉センター ☎464-2789
 右京区鳴滝宅間町 14-2

★『ロコモ体操教室』
 15日(水) 10:00～11:00
 講師：(株)ピバ専門インストラクター

お手軽トレーニングで運動不足解消。特別な道具を使わずに、自分の体重等を利用して手軽にできる運動を行います。
 足腰を鍛えて転倒防止。足腰を中心とする筋力のトレーニング歩行能力、バランス能力の低下を予防します。




西京老人福祉センター ☎392-4705
 西京区上桂前田町 29-2

★すこやか講座『フレイル予防…運動編』
 9日(木) 14:10～15:00
 講師：西京区地域介護予防推進センター

※健康チェックの整理券配布は 13:00～
 測定は、講座前 13:00～と講座終了後
 ※講座を受講しない方も健康チェックを受けることができます。
 (但し、整理券が必要)


健康チェック項目 (所要時間おひとり5分ほど)
 皮下脂肪率・内臓脂肪レベル・体脂肪率・BMI
 基礎代謝・体年齢・骨格筋率・体重・血圧



伏見老人福祉センター ☎603-1285
 伏見区紙子屋町 544 伏見社会福祉総合センター 2階

健康づくり講座『Let's レクダンス』
 29日(水) 10:00～11:30
 講師：久野 ひとみ 氏
 定員：32名(先着順、代理不可)
 申込：8月15日(水) 9:00～
 来所または電話

いろいろな曲で楽しく踊るレクリエーションダンスです。初心者の方大歓迎。
 みんなで一緒に踊ってみませんか？



『俺の筋トレ ～レッツ マッスル～』
 1日(水) 10:30～11:30
 講師：いきいき筋トレボランティア
 定員：30名 (男性限定、先着順)
 申込：現在受付中
 持ち物：上靴、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

