

◆◆◆◆◆ 老人福祉センターの利用について ◆◆◆◆◆

利用条件 京都市内在住の60歳以上の方  
 利用料 無料(必要に応じて教材費等実費負担)  
 開所時間 午前9時～午後5時  
 休所日 日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

市内どのセンターでも利用できます。  
 施設見学はいつでもできます。  
 詳しくは各老人福祉センターへお問い合わせください。



老人福祉センターの所在地

京都市内16か所の老人福祉センター 運営：京都市社会福祉協議会

<b>北老人福祉センター</b> 北区紫野雲林院町 44-1 京都市北合同福祉センター3階 ☎ 492-8845		<b>南老人福祉センター</b> 南区吉祥院西定成町 32 ☎ 671-1717	
<b>上京老人福祉センター</b> 上京区今小路通御前通東入 西今小路町 797 ☎ 464-4889		<b>久世西老人福祉センター</b> 南区久世中久世 5丁目 19-1 久世西合同福祉施設 2階 ☎ 934-5801	
<b>左京老人福祉センター</b> 左京区高野西開町 5 京都市左京合同福祉センター1階 ☎ 722-4650		<b>右京老人福祉センター</b> 右京区鳴滝宅間町 14-2 ☎ 464-2789	
<b>中京老人福祉センター</b> 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 ☎ 821-5000		<b>右京中央老人福祉センター</b> 右京区太秦森ヶ前町 22-3 右京合同福祉センター2階 ☎ 865-8425	
<b>東山老人福祉センター</b> 東山区清水 5丁目 130-8 東山区総合庁舎南館地下 1階 ☎ 541-0434		<b>西京老人福祉センター</b> 西京区上桂前田町 29-2 ☎ 392-4705	
<b>山科老人福祉センター</b> 山科区榊辻西浦町 41-107 ☎ 501-1630		<b>洛西老人福祉センター</b> 西京区大原野西境谷町 2丁目 14-4 ☎ 335-0766	
<b>山科中央老人福祉センター</b> 山科区西野大手先町 2-1 京都市山科総合福祉会館 2階 ☎ 501-0242		<b>伏見老人福祉センター</b> 伏見区紙子屋町 544 京都市伏見社会福祉総合センター2階 ☎ 603-1285	
<b>下京老人福祉センター</b> 下京区花屋町通室町西入乾町 292 京都市下京総合福祉センター2階 ☎ 341-1730		<b>醍醐老人福祉センター</b> 伏見区醍醐高畑町 30-1 パセオダイゴロー西館 1階 ☎ 575-2570	
その他の老人福祉センター 運営：淀福社会 <b>淀老人福祉センター</b> 伏見区淀池上町 131-1 伏見区役所淀出張所 1・2階 ☎631-7016			

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88号

平成31年

発行：京都市長寿すこやかセンター



2月催し案内



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。  
 老人福祉センターでは、高齢者のみなさんが健康で明るい生活を送っていただけるようさまざまな行事を通じて生きがいつくり、仲間づくり、健康づくりを応援しています。

- ◆ 同好会やボランティアなどの自主的な活動を支援
- ◆ 筋トレや脳トレなどで高齢者の介護予防を推進
- ◆ 趣味や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



【盆踊りのつどい】

ヒートショックに気をつけましょう!

ヒートショックは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害です。

【ヒートショックを予防するには】

ポイント① 脱衣所や浴室は暖かくしましょう

脱衣所や浴室は、暖房で暖かくしたほうが血圧の変動は少ないといわれています。暖房がない場合は、浴室を開けてシャワーから浴槽にお湯をはったり、浴槽のふたを開けておいたりすると寒暖差がなくなります。

ポイント② 徐々に身体を温め、湯温は41℃以下

入浴する際は、手足など末端の部分よりかけ湯をしながら湯船に入るようにしましょう。また、お湯の温度は41℃以下にしましょう。【長寿すこやかセンター主催「12月すこやか講座」より】



京都市長寿すこやかセンターご案内

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行っています。

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

〒600-8127 京都市下京区西木屋町上ノ口上る梅奏町 83番地の1 (河原町五条下る東側) 「ひと・まち交流館 京都」4階

電話：075-354-8741 FAX：075-354-8742

京都市成年後見支援センター 電話：075-354-8815

ホームページ：[長寿すこやかセンター](#) を検索 [老人福祉センター情報も掲載しています↑](#)

北老人福祉センター ☎492-8845

★『脳活体操 いきいき広場』

2月27日(水) 13:30～14:30

持ち物: 上靴・水分補給用飲み物

椅子に座ってゆるい体操と脳トレ

認知症予防に取組みます。



上京老人福祉センター ☎464-4889

『連歌・連句入門講座』

2月26日(火) 13:30～15:30

定員: 30名 申込: 当日先着順

持ち物: 筆記用具

連句は言葉のボールをつなぐ遊び。

初めての方も安心、講師が丁寧に指導します。



南老人福祉センター ☎671-1717

★『ギター演奏でみんな  
歌いましょう』

2月25日(月)

11:00～12:00

持ち物: 水分補給のための飲み物  
ギターの演奏をバックに、みんな  
童謡唱歌や歌謡曲を歌いましょう



久世西老人福祉センター ☎934-5801

健康講座『かしこく美味しく減塩クッキング  
～塩分カットのコツとポイント～』

2月22日(金) 10:00～11:00

講師: 南区地域介護予防推進センター

定員: 30名(先着順)

申込: 1月25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

左京老人福祉センター ☎722-4650

★たのしい脳トレ  
『フーちゃん笑いのつどい』

2月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)  
14:30～15:30

持ち物: 上靴

歌やレクリエーションで楽しい脳トレです。  
笑って楽しく、頭を使って一緒に脳トレ  
しましょう!

中京老人福祉センター ☎821-5000

『エコ指編み講座 スリッパ』

2月28日(木) 13:00～15:00

講師: 今中 照代氏

定員: 20名(先着順)

材料費: 500円

申込: 2月7日(木)9:00～来所または電話

今中照代先生のご指導により、手編みのスリッパを作  
成します。誰でも簡単に道具もなしで編めます。



右京老人福祉センター ☎464-2789

★『ロコモ体操教室』

2月20日(水) 10:00～11:00

講師: (株)ビ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。

右京中央老人福祉センター ☎865-8425

『ロコモ体操』

2月27日(水) 10:00～11:00

定員: 50名

申込: 1月28日(月)～2月9日(土)

来所のみ受付

定員超過の場合は抽選し2月13日(水)に  
発表します。

健康運動指導士による椅子に座って行う体操です。



東山老人福祉センター ☎541-0434

★『歌の広場』

2月26日(火)

A1部 13:30～14:45

B2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。)



山科老人福祉センター ☎501-1630

『かるがるトレーニング』

～冷え性対策トレーニング～

2月20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: 現在受付中 直接来所にて

運動不足は体の冷えにつながります。体操で体を温め、  
この冬を元気に乗り切りましょう!

西京老人福祉センター ☎392-4705

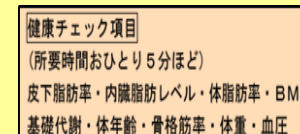
★すこやか講座 『失禁予防…運動編』

2月14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)



洛西老人福祉センター ☎335-0766

★『生活習慣病とその予防』

…ほっておけないサイレントキラー』

2月28日(木) 14:00～15:30

講師: 村上昌子氏(近畿中央ヤクルト販売株式会社)

定員: 40名(先着順)

申込: 2月8日(金)9:00～来所または電話

講演後に血液年齢測定を行います。  
当日受付時に血液年齢測定順を記した整理券を  
お渡しします。

山科中央老人福祉センター ☎501-0242

『うたごえサロン』

2月9日(土) 13:30～15:00

定員: 70名

申込: 1月28日(月)～2月1日(金)

ご本人が来所にて

定員超過の場合は抽選



童謡・唱歌・叙情歌などをピアノとギターとの  
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

★『脳いきいき健康クラブ』

2月8日(金) 13:30～14:30

持ち物: 上靴、動きやすい服装、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。

伏見老人福祉センター ☎603-1285

健康づくり講座『折り紙講座』

2月23日(土) ① 9:30～11:30

② 13:30～15:30

講師: 樋口 裕美 氏

定員: 各20名(先着順)

申込: 2月9日(土)9:00～

来所または電話(代理不可)

彩り豊かな折り紙で季節感のある作品をつくりましょう。



醍醐老人福祉センター ☎575-2570

★『盆踊りのつどい』

2月14日(木)・28日(木)

13:00～13:40

持ち物: 上靴

おなじみの炭坑節や江州音頭をはじめ、4～5曲

踊ります。健康づくりのために一緒に踊りませんか。

見学・参加は自由です。お気軽にご参加ください。



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

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。



★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