

### 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。
- 閉所時間中に**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!

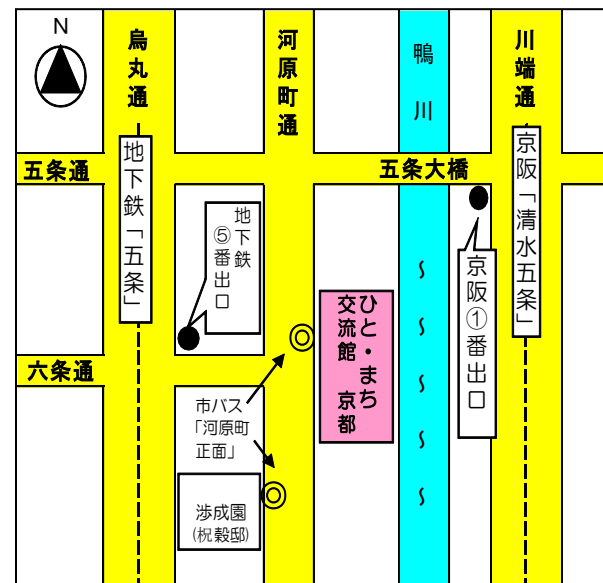
【交通機関】

◇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78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。

#### ■こんなことをやってます

- 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)
- ◆ 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

## 4月催し案内

老人福祉センター4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。



★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

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』

19日(木) 13:30～15:00

#### ★『健康ひろばパート2』

11日(水) 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。

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

#### ★『楽しんで!脳トレ&折り紙サロン』

11日(水)、27日(金)

脳トレ：13:00～14:00

折り紙サロン：14:30～16:00

脳トレだけ、折り紙だけでも参加できます。

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

#### ★脳トレのつどい『数唱・計算・音読』

6日、13日、20日、27日(金)

10:30～11:30

持ち物：筆記用具、上靴

立命館大学の研究に基いた数唱、音読、計算を行って脳トレをします。

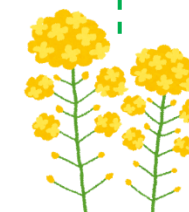
#### ★『盆踊りのつどい』

11日、25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。音頭に合わせて楽しく体を動かしましょう。





**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**  
『ウォーキング～春だ! 歩きましょう～』  
21日(土) 13:30～15:00  
定員: 30名(先着順)  
申込: 4月7日(土) 9:00～  
来所または電話




健康運動指導士から正しいウォーキングの仕方などを教えていただきます。

**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』**  
～イキイキ体を動かしましょう～  
18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: 3月28日(水) より 直接来所にて


健康について学びながら  
体を動かしましょう!  
※イキイキ筋トレから  
「かるがるトレーニング」  
に名称が変更になりました。



**南老人福祉センター** ☎671-1717  
南区吉祥院西定成町32

**★健康づくり『はつらつ脳トレ』**  
24日(火) 13:30～14:30  
協力: 南区地域介護予防推進センター  
持ち物: 筆記用具

クイズ・間違いさがし・簡単な体操などで頭も身体も活性化しましょう!




**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

**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』**  
14日(土) 10:00～11:30  
27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』**  
24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』**  
14日(土) 13:30～15:00  
定員: 70名  
申込: 3月26日(月)～4月6日(金)  
ご本人が来所にて。多数抽選


童謡・唱歌・叙情歌など、  
歌集からリクエストを  
いただき、ピアノとギター  
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

**★脳いきいき健康クラブ**  
『脳トレ』  
13日(金) 13:30～14:30  
持ち物: 筆記用具


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**  
南区久世中久世町5丁目19-1 ☎934-5801


**『健康体操』**  
4日(水) 13:30～14:30  
講師: 南区健康づくりサポーター「みなみーず」  
定員: 30名  
申込: 3月12日(月) 10:00～  
来所または電話  
持ち物: 上靴・タオル  
※医師から運動制限を受けていない方



**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』**  
25日(水) 10:00～12:00  
定員: 50名(先着順)  
申込: 9日(月)～ご本人が来所にて。

健康運動指導士による運動。  
※椅子に座って行います。  
※医師から運動の制限を受けてない方




**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

**★『スプリングフラワーリース』**  
24日(火) 10:00～12:00  
定員: 10名  
受付: 3月23日(金)～4月21日(土)  
来所にて。  
材料費: 1500円(受付時)

**醍醐老人福祉センター** ☎575-2570

**★『ディスコンのつどい』**  
7日(土) 13:30～15:30  
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』**  
18日(水) 10:00～11:00

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**  
『誤嚥性肺炎の予防・口腔体操』  
12日(木) 14:10～15:00

※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**  
『骨と健康のお話し ～骨粗鬆症と骨折～』  
19日(木) 13:30～14:30  
講師: 医療法人相馬病院理事長 相馬靖氏  
定員: 30名(先着順、代理不可)  
申込: 5日(木) 9:00～  
来所または電話

相馬病院より講師を招き講座を開催します。  
骨粗鬆症と骨折について詳しくお話しをして  
いただきます。

伏見区醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階

**★『盆踊りのつどい』**  
12日、26日(木)  
13:00～13:40  
持ち物: 上靴

