

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

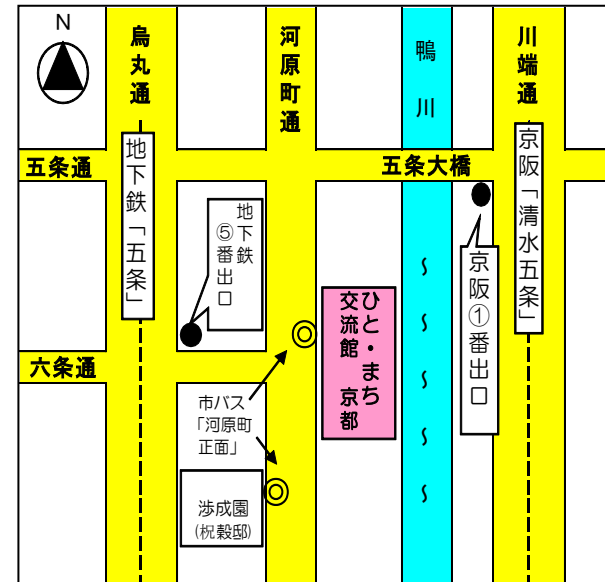
京都市長寿すこやかセンターでは、高齢者のみなさんが、安心していきいきとすこやかに暮らせるよう、老人福祉センターの運営、高齢者の社会参加の応援、認知症・介護についての相談、虐待防止のための取り組みなどをおこなっています。

- 【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](#)

老人福祉センター情報も掲載しています↑

- 【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～



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)
- ◆ 趣味のための各種教室・講座・同好会活動
- ◆ ボランティア活動
- ◆ 健康づくりを目的とした体操・筋トレなど
- ◆ 暮らしと健康に役立つ話
- ◆ いつでも、だれでも気軽に参加できる“つどい”
- ◆ 多世代交流事業



平成30年

2月催し案内

老人福祉センター2月の催しです。催しのほかにも年間を通じて定例の教室や同好会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』

15日(木) 13:30～15:00

★『健康ひろばパート2』

14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

★『北野落語会』

27日(火)
 14:00～15:00

京都女子大学落語研究会の出演です。



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

★大人のぬりえサロン

14日(水)、19日(月) 13:30～15:30

持ち物：色鉛筆やクレヨン、上靴

定員：20名

(満席の場合はお断りする場合があります。)

※2回とも使う絵は同じ作品ですので、どちらかの日にのみご参加ください。

★脳トレのつどい

「数唱・計算・音読トレーニング」

2日、9日、16日、23日(金)

10:30～11:30

持ち物：上靴、筆記用具

立命館大学の研究に基づいた数唱・音読・計算を行って脳トレをします。

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
『セルフマッサージ ツボ刺激』
 13日(火) 13:30～15:00
 講師：健康運動指導士 木村公一先生
 定員：30名(先着順)
 申込：1月30日(火) 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

『イキイキ筋トレ』 ～脱メタボ対策～
 21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：1月17日(水)より 直接来所にて

やせるためのカロリーと運動の関係や適切な運動量などをお話しながら、有酸素運動を中心に体を動かします。



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』
 27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』
 10日(土) 10:00～11:30
 23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』
 27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

『朝から元気にうたごえサロン』
 22日(木) 9:30～11:00
 演奏：あお爺 青木実さん
 (京都ピアノとうたの音楽ひろば)
 定員：70名
 申込：8日(木)～15日(木)
 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、アコーディオンの生演奏で皆と一緒に歌います。



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』
 9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 ☎934-5801
 南区久世中久世町5丁目19-1

『腸のお話と食中毒予防』
 16日(金) 10:00～11:30
 定員：40名
 申込：1月29日(月) 10:00～
 来所または電話

介護予防事業や教養講座を通して、体力の維持や健康促進を行っています。



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
『サルコペニア予防の食事と運動』
 8日(木) 14:10～15:00

※健康チェックの整理券配布は 12:50～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分程)
 皮下脂肪率・内脂肪レベル
 体脂肪率・BMI・基礎代謝
 体年齢・骨格筋率・体重・血圧

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

『Let'sレクダンス』
 19日(月) 13:30～15:00
 定員：40名(先着順)
 申込：9日(金)～ 来所または電話

色々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?



醍醐老人福祉センター ☎575-2570

★『ディスコンのつどい』
 3日(土) 13:30～15:30
 持ち物：上靴



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』
 28日(水) 10:00～12:00
 定員：50名(先着順)
 申込：13日(火)
 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。
 ※医師からの運動制限を受けていない方



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』
 21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。

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

『健康はつらつ』
～生活習慣病の予防について～
 9日(金) 13:30～15:00
 講師：サンシャイン文
 定員：20名(先着順、代理不可)
 申込：1月26日(金) 9:00～
 来所または電話

毎回テーマに沿ったミニ講話と椅子に座って体操したり、頭を使った脳トレをします。



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』
 8日、22日(木)
 13:00～13:40
 持ち物：上靴

