

### 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

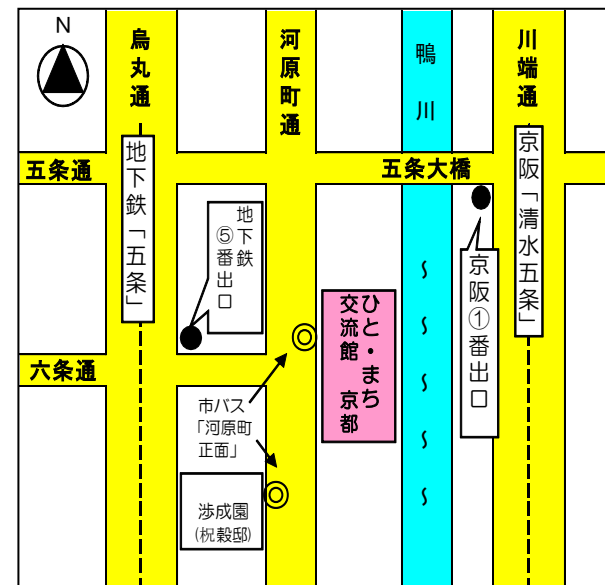
京都市長寿すこやかセンターでは、高齢者のみなさんが、安心していきいきとすこやかに暮らせるよう、老人福祉センターの運営、高齢者の社会参加の応援、認知症・介護についての相談、虐待防止のための取り組みなどをおこなっています。

- 【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↑

- 【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。

- 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

- ◆ 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



## 9月催し案内

老人福祉センター9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。



★マークの付いている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

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

#### ★『KITARO ハッスルマッスル』

5日(火)、19日(火)  
 9:50～10:50  
 11:00～12:00

6日(水)、20日(水)  
 13:30～14:30  
 14:40～15:40

定員：26名(先着順)  
 持ち物：バスタオル

#### 『さくら会の小手先講座』

29日(金) 13:30～15:30

定員：15名(先着順)

申込：15日(火)～ 来所または電話

持ち物：20cmのファスナー、裁縫道具 他

詳細は受付時に案内

楽しい小物づくりのひとときをご一緒に!

今回は仕切りのあるポーチを作ります。



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

#### ★盆踊り練習

5日(火) 19日(火)  
 13:30～15:00



持ち物：上靴

どなたでも自由に参加できます。

音頭に合わせてたのしく体を動かしましょう!

#### ★脳トレのつどい「数唱・計算・音読トレーニング」

1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)  
 10:30～11:30

持ち物：上靴、筆記用具(センターでも貸出中)

立命館大学の研究に基づいた数唱・計算・音読を行って脳トレします。

**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

★『童謡唱歌・なつメロのつどい』  
22日(金) 13:00～15:00

歌いたい歌をリクエスト!  
先生のキーボード伴奏で  
歌います。事前申込はいりません。  
今月は「童謡唱歌」の予定です。



**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』

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：8月16日(水)より  
直接来所にて



**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』

26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

クイズや間違いさがしや簡単な体操などで頭も身体も繋がって活性化しましょう。



**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』

9日(土) 10:00～11:30  
22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』

26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

『初めての社交ダンス』

開催日時：9月から半年間 ※初回9月7日(木)  
毎月第1・3木曜日  
10:00～11:30

定員：男性10名、女性10名  
申込：8月21日(月)～31日(木)  
ご本人が来所にて。多数抽選。



半年間(月2回)、初心者向け社交ダンスの指導  
を行います。

**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』

8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。



★マークの付いている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

『認知症あんしんサポーター養成講座』

28日(木) 10:00～11:30

定員：40名  
申込：1日(金) 10:00～  
来所または電話

協力：久世地域包括支援センター  
持ち物：筆記用具



**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

『呼吸器の病気一咳や息切れが続く時』

14日(木) 14:00～15:00

講師：京都桂病院 岩田敏之氏



※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

**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

『ゆびあみでカゴ(大・小セット)を作ろう』

28日(木) 13:00～15:30

講師：今中照代先生

定員：20名(先着順、代理不可)

申込：14日(木) 9:00～

来所または電話

費用：400円(カゴ大・小セット、当日集金)

エコ素材を使って可愛いカゴを作ります。

**醍醐老人福祉センター** ☎575-2570

★『ディスコンのつどい』

2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

健康講座『腰痛予防体操』

27日(水) 13:30～

定員：50名

申込：4日(月)～16日(土)

ご本人が来所にて。多数抽選。

健康運動指導士による体操。

※少しハードな体操です。

※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』

20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。

**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

『変形性膝関節症』

29日(金) 14:00～15:00

定員：先着50名

受付：2日(土)～ 来所または電話



★『英語落語寄席』

30日(土) 13:00(開場)、13:30(開演)

英語わからへんし…。でも大丈夫!

ものすごく簡単な英語しか使いません。

絶対笑えます。

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』

14日(木)

13:00～13:40

持ち物：上靴

