

◆◆◆◆◆ 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 9:00～17:00
 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15か所の老人福祉センター 運営:京都市社会福祉協議会

<p>北老人福祉センター 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</p> 	<p>南老人福祉センター 南区吉祥院西定成町 32 ☎ 671-1717</p> 
<p>上京老人福祉センター 上京区今小路通御前通東入 西今小路町 797 ☎ 464-4889</p> 	<p>右京老人福祉センター 右京区鳴滝宅間町 14-2 ☎ 464-2789</p> 
<p>左京老人福祉センター 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</p> 	<p>右京中央老人福祉センター 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</p> 
<p>中京老人福祉センター 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</p> 	<p>西京老人福祉センター 西京区上桂前田町 29-2 ☎ 392-4705</p> 
<p>東山老人福祉センター 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</p> 	<p>洛西老人福祉センター 西京区大原野西境谷町2丁目 14-4 ☎ 335-0766</p> 
<p>山科老人福祉センター 山科区栲辻西浦町 41-107 ☎ 501-1630</p> 	<p>伏見老人福祉センター 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</p> 
<p>山科中央老人福祉センター 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</p> 	<p>醍醐老人福祉センター 伏見区醍醐高畑町 30-1 パセオダイゴロー西館1階 ☎ 575-2570</p> 
<p>下京老人福祉センター 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</p> 	<p>その他の老人福祉センター 運営:清和園 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 久世西合同福祉施設2階 運営:淀福社会 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</p>

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151号



令和6年
 5月催し案内

青葉が美しい季節となりました。比較的天候にも恵まれ、外へ出かける機会も増えそうです。
 老人福祉センターでは、毎月いろいろな催しを行っております。
 皆さんが健康で明るい生活を送っていただけるよう、生きがいづくり、仲間づくり、健康づくりを応援しています。
 興味のあるものがありましたら、一度お問合せください。皆さんのご参加をお待ちしております。



…手軽にできる筋トレで健康寿命を伸ばしましょう!…

生活習慣病や要介護を予防する、自分の体重を利用して手軽にできる筋力トレーニングをご紹介します。ぜひ生活の中に取り入れて、すこやかにいきいきとした人生を自らの手で作りましょう。

筋力トレーニングのポイント

- 呼吸を止めないようにしましょう。
- ゆっくりとした動きで、使っている筋肉を意識しながら行いましょう。
- 各運動は10～15回、30～60秒休んで2～3セット行いましょう。
- 疲労の回復を図りながら、規則的、継続的に週2～3回実施しましょう。

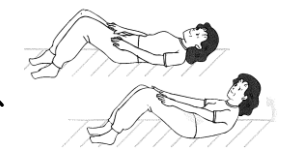
1) スクワット(大殿筋、大腿四頭筋)

- 両足を肩幅に開き、両手はももの前において立ちます。
 - 両手を前に上げバランスをとるようにして、息を吸いながら膝が90度ぐらいになるまでゆっくりとしゃがみます。
 - 息を吐き両手を元の位置に戻しながら、ゆっくりと立ち上がります。
- ※しゃがんだ時に膝が前に出すぎないように注意しましょう。
 ※膝は、内側や外側に向かないように注意し、爪先と同じ方向を向くようにしましょう。



2) トランクカール(腹直筋)

- 仰向けになり両足を肩幅に開いて膝を立てます。
- 息を吐きながら、おへそをのぞき込むようにして上体を上げ、1～2秒止めます。
- 息を吸いながら、ゆっくりと元の姿勢に戻しましょう。



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湊町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

老人福祉センター情報も掲載しています



公式LINEでも老人福祉センターの情報が確認できます(一部QRコード掲載)

北老人福祉センター ㉿492-8845

★『大人のぬり絵を楽しむつどい』

<午前の部>

5月22日(水) 10:00～12:00

<午後の部>

5月2日(木) 13:00～15:00

16日(木) 13:00～15:00

定員: 14名(当日先着順)

持ち物: 飲み物、色鉛筆、コピー代



上京老人福祉センター ㉿464-4889

★『漢字ドリルで脳トレ!』

5月30日(木) 10:30～11:30

定員: 40名(先着順)

持ち物: スリッパ、飲み物、
筆記用具

漢字の読み書きで脳を活性化しませんか。



南老人福祉センター ㉿671-1717

★『大人のぬり絵』

5月8日(水) 10:30～12:00

定員: 16名程度(当日先着順)

持ち物: 色鉛筆、上履き、飲み物

費用: コピー代

大人向けの素敵なぬり絵を楽しみませんか?



右京老人福祉センター ㉿464-2789

『イスに座って簡単体操』

5月15日(水) 10:00～11:30

講師: 原 有香氏

定員: 30名(定員を超えた場合は抽選)

申込: 4月26日(金)～5月8日(水) 15:00迄
来所または電話

持ち物: 飲み物、汗拭きタオル
イスに座って楽に行う介護予防
体操です。



左京老人福祉センター ㉿722-4650

『筋肉量測定』

5月24日(金)

① 14:00～ ② 15:00～

講師: 左京区地域介護予防推進センター

定員: ①②各5名(先着順)

申込: 5月1日(水) 9:00～ 来所または電話

持ち物: 上履き、飲み物

服装: 素足になれる服装(靴下を脱いで測定します)

見た目じゃわからない、体の内側をチェックし
てみませんか。



中京老人福祉センター ㉿821-5000

★『童謡・唱歌・懐メロのつどい』

5月24日(金) 13:00～15:00

定員: 20名程度(当日先着順)

持ち物: 飲み物

懐かしい曲を中心に、カラオケの曲に
合わせて、お一人ずつ又はみんなで
歌います。



右京中央老人福祉センター ㉿865-8425

★多世代交流

『ちょっときいて～なあ～』

5月18日(土) 13:30～15:00

定員: 20名程度

持ち物: 上履き、飲み物

日常のたわいない事を、皆で

おしゃべりしてみませんか?

どなたでも参加していただけます。



西京老人福祉センター ㉿392-4705

すこやか講座『食べているのに痩せていませんか?
～おいしく食べて筋力アップ～』

5月9日(木) 14:00～15:00

講師: 宮崎 圭子氏(京都府栄養士会・西京医師会)

定員: 60名(先着順)

申込: 4月26日(金) 9:00～

来所または電話

持ち物: 飲み物、上履きをお持ちください。



東山老人福祉センター ㉿541-0434

『折り紙を楽しむ会』

5月14日(火) 13:30～15:00

講師: 二井本 澄代氏

定員: 12名(先着順)

申込: 5月2日(木) 9:00～

来所または電話

持ち物: 折り紙、のり、はさみ、飲み物、上履き
頭や指先を使う作業で、脳を活性化させましょう。



山科老人福祉センター ㉿501-1630

★『おとなのぬり絵講座』

5月10日(金)・11日(土)

10:00～12:00

定員: 各16名

※ただし定員を超える場合は、参加制限をします。

(参加できなかった方は、ぬり絵の下絵・色見本はお渡しできます。)

持ち物: 色鉛筆、上履き、飲み物

費用: 下絵1枚10円 色見本 カラー1枚50円

講師はいませんが、色見本を見て、自分のペースで自由に
塗って楽しみましょう。



洛西老人福祉センター ㉿335-0766

★外部団体作品展

4月24日(水)～5月9日(木) 洛朗文化会B(写真・水墨画)

5月10日(金)～5月21日(火) 洛老水墨画

5月22日(水)～6月1日(土) 能面

初日は正午～最終日は14:00迄

地域で活動されている個人、団体の方々の
作品展です。

持ち物: 上履き、下履用袋



伏見老人福祉センター ㉿603-1285

みんなのヘルスクア講座

『転倒予防のお話と体操』

5月10日(金) ① 10:00～10:40

② 11:00～11:40

講師: 松尾 明日香氏

(伏見地域介護予防推進センター 柔道整復師)

定員: 各10名(先着順)

申込: 4月25日(木) 9:00～来所または電話

持ち物: 筆記用具、飲み物

柔道整復師による転倒予防のお話と自宅でも繰り返し行ってもら
える簡単な体操をご紹介します。



山科中央老人福祉センター ㉿501-0242

『大人の書き方講座』

5月9日(木) 13:30～14:30

定員: 20名(先着順)

申込: 4月26日(金) 9:00～来所

持ち物: 飲み物、筆記用具(鉛筆、シャーペン、
万年筆等自由です)

四字熟語や百人一首のなぞり書きです。
書写経験者の方よりワンポイントアドバイスあり。



下京老人福祉センター ㉿341-1730

『音楽認知ケア講座』

5月8日(水) 13:30～14:30

講師: 上田 弘子氏

定員: 30名(先着順)

申込: 5月1日(水) 9:30～来所または電話

持ち物: 飲み物、タオル、上靴、動きやすい服装

音楽に合わせて、気軽に介護予防体操を楽しみましょう。



醍醐老人福祉センター ㉿575-2570

歴史講座『平安京の今昔を訪ねる②』

5月23日(木) 10:00～11:30

講師: 永田 信一氏

(元京都市考古資料館館長)

定員: 25名(先着順)

申込: 5月9日(木) 9:00～

電話のみ

持ち物: 飲み物、筆記用具、必要な方は眼鏡、
上履き

※外出事業ではありません。座学のみです。



●その他の老人福祉センター

運営: 清和園 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 久世西合同福祉施設2階

運営: 淀福祉会 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

★マークの催しは事前申込不要です。

