

◆◆◆◆◆ 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><b>北老人福祉センター</b><br/>                 北区紫野雲林院町 44-1<br/>                 京都市北合同福祉センター3階<br/>                 ☎ 492-8845</p>          | <p><b>南老人福祉センター</b><br/>                 南区吉祥院西定成町 32<br/>                 ☎ 671-1717</p>    |
| <p><b>上京老人福祉センター</b><br/>                 上京区今小路通御前通東入<br/>                 西今小路町 797<br/>                 ☎ 464-4889</p>               | <p><b>右京老人福祉センター</b><br/>                 右京区鳴滝宅間町 14-2<br/>                 ☎ 464-2789</p>    |
| <p><b>左京老人福祉センター</b><br/>                 左京区高野西開町 5<br/>                 京都市左京合同福祉センター1階<br/>                 ☎ 722-4650</p>          | <p><b>右京中央老人福祉センター</b><br/>                 右京区太秦森ヶ前町 22-3<br/>                 右京合同福祉センター2階<br/>                 ☎ 865-8425</p>      |
| <p><b>中京老人福祉センター</b><br/>                 中京区壬生坊城町 48-3<br/>                 UR都市機構壬生坊城第二団地4棟1階<br/>                 ☎ 821-5000</p>   | <p><b>西京老人福祉センター</b><br/>                 西京区上桂前田町 29-2<br/>                 ☎ 392-4705</p>    |
| <p><b>東山老人福祉センター</b><br/>                 東山区清水5丁目 130-8<br/>                 東山区総合庁舎南館地下1階<br/>                 ☎ 541-0434</p>       | <p><b>洛西老人福祉センター</b><br/>                 西京区大原野西境谷町2丁目<br/>                 14-4<br/>                 ☎ 335-0766</p>                |
| <p><b>山科老人福祉センター</b><br/>                 山科区栂辻西浦町 41-107<br/>                 ☎ 501-1630</p>   | <p><b>伏見老人福祉センター</b><br/>                 伏見区紙子屋町 544<br/>                 京都市伏見社会福祉総合センター2階<br/>                 ☎ 603-1285</p>     |
| <p><b>山科中央老人福祉センター</b><br/>                 山科区西野大手先町 2-1<br/>                 京都市山科総合福祉会館2階<br/>                 ☎ 501-0242</p>      | <p><b>醍醐老人福祉センター</b><br/>                 伏見区醍醐高畑町 30-1<br/>                 パセオダイゴロー西館1階<br/>                 ☎ 575-2570</p>        |
| <p><b>下京老人福祉センター</b><br/>                 下京区花屋町通室町西入乾町 292<br/>                 京都市下京総合福祉センター2階<br/>                 ☎ 341-1730</p>  | <p>その他の老人福祉センター<br/>                 運営:清和園 久世西老人福祉センター ☎ 934-5801<br/>                 南区久世中久世町5丁目19-1 久世西合同福祉施設2階<br/>                 運営:淀福社会 淀老人福祉センター ☎ 631-7016<br/>                 伏見区淀池上町131-1 伏見区役所淀出張所1・2階</p> |

よーおこしやす! 京都かわらばん  
 ~老人福祉センターだより~

第158号



令和6年

12月催し案内



年の瀬も迫り、慌ただしくなってきました。寒さとともにつつい家にこもりがちになりますが、暖かい時間を見計らって散歩やウォーキングを行い元気に過ごしましょう。

ウォーキングシューズの選び方&正しい履き方

健康づくりのために、ウォーキングをされている方も多いと思います。自分に合ったシューズを正しく履くことで、足、膝、腰へのトラブルが減ったり、歩き方がよくなったりして、ウォーキングの効果がアップすることがあります。今月は、シューズの選び方や正しい履き方をご紹介します。

【シューズの役割】

- 足のアーチ(土ふまず部)をキープする(安定させる)。 ※アーチが崩れると、外反母趾、扁平足などが起こりやすくなります。
- 着地時の衝撃(体重の約1.5倍)を吸収する。
- 足首を安定させる。 ※日本人は、内側に倒れやすいです。



【シューズの選び方】

- 甲がしっかり締められ、足にフィットする。
- つま先に少し余裕がある。
- シューズの中で指が広げられる。
- 底が指の付け根で折れる。 ※全体がしなるものは×
- 土ふまずが、しっかり支えられている。
- かかとが、しっかりくるまれ安定する。 ※踏んでつぶれるのは×
- 足首が左右にぶれない。
- かかとにある程度クッション性があり、衝撃を吸収する。 ※ジョギングシューズは、クッション性があり過ぎて逆に疲れやすくなります。
- ひどい外反母趾等のある人は、インソールをつくってもらう。
- 試着の際は必ず両足に履いて、軽く歩いて感覚を試す。

シューズに示されているサイズは、あくまでも目安です。自身で試し履きされ、大きすぎず、小さすぎない、ぴったりのものを左記の事柄に注意して選びましょう。履きやすいものでなく、歩きやすいものを選びましょう。



【シューズの正しい履き方】

- ① くつむしをすべて緩めて、かかとを2回コンコンと床に打ち付け、かかとをシューズにフィットさせる。
- ② 指先側から1つずつ丁寧に甲に合わせてひもを締める。
- ③ 指の方のひもは、足指が動くくらいのきつさに締める。
- ④ 甲は、足がシューズの中にピタッとおさまるようにしっかり締める。

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

『久しぶりにトランプしませんか』  
12月20日(金) 10:00~11:30

定員: 20名  
申込: 11月22日(金) 9:00~ (先着順)  
来所または電話

持ち物: 飲み物、眼鏡 (必要な方)  
七ならべ、ばば抜き、など懐かしい  
ゲームを楽しみましょう。  
お友達づくりにも、脳トレにも良いですよ。



上京老人福祉センター ☎464-4889

『年忘れ マジックショー』  
12月25日(水) 14:00~15:30

講師: 及川 忠孝氏  
(マイルド山本マジック教室 主宰)

定員: 30名 (先着順)  
申込: 12月4日(水) 9:00~  
来所または電話

持ち物: 飲み物、木綿のハンカチ (タオルハンカチ不可)  
マジックの鑑賞と参加者自身のマジック体験。



南老人福祉センター ☎671-1717

★『大人のぬり絵』

12月11日(水) 10:30~12:00

定員: 16名 (当日先着順)

持ち物: 色鉛筆、飲み物

費用: 下絵1枚10円、色見本1枚50円

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

『ロコモ体操教室』

12月18日(水) 10:00~11:00

講師: 松井 孝介氏

定員: 30名 (定員を超えた場合は抽選)

申込: 11月22日(金)~  
12月11日(水)

来所または電話

持ち物: 飲み物、汗拭きタオル  
椅子に座って無理なく行う介護予防運動です。



左京老人福祉センター ☎722-4650

『コアバランスエクササイズ』

12月20日(金)

① 13:30~14:30

② 14:45~15:45

講師: 左京区地域介護予防推進センター

定員: ①②各30名 (先着順)

申込: 12月3日(火) 9:00~ (12月3日午前中  
は、電話のみ、それ以降は来所または電話)

持ち物: 上履き、飲み物、タオル  
動きやすい服装でお越しください。



中京老人福祉センター ☎821-5000

★『フォーク・ミュージックサロン  
〈クリスマスコンサート〉』

12月27日(金) 10:00~12:00

定員: 20名程度 (当日先着順)

持ち物: 飲み物、

楽器を演奏される方は持参

ギターや楽器の音色を楽しみましょう!

聴くだけでもOKです。



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~』

12月21日(土)

13:30~15:00

定員: 20名程度

持ち物: 上履き、飲み物

日常のたわいのない事を、皆でおしゃべりして  
みませんか?

どなたでも参加いただけます。Rカフェ同時開催!



西京老人福祉センター ☎392-4705

『竹エクササイズ』

12月13日(金) 10:00~11:00

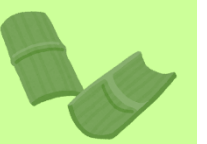
講師: 西京竹サポボランティアの皆さん

定員: 20名 (先着順)

申込: 11月28日(木) 9:00~

来所または電話

持ち物: 飲み物、上履き  
竹を踏むことで、血行が促進され足裏や足首の  
柔軟性があがります!



東山老人福祉センター ☎541-0434

【東山お楽しみ上映会】『綾小路きみまろ  
あれから40年!爆笑!!傑作集!!!』

12月26日(木) 10:00~11:30

定員: 30名 (先着順)

申込: 12月12日(木) 9:00~

来所または電話

持ち物: 飲み物、上履き

世の中を元気にするきみまろ

パワーで、大爆笑の年忘れを!

※京都市視聴覚センターの教材で上映します



山科老人福祉センター ☎501-1630

★『おとなのぬり絵講座』

12月12日(木) 13:30~15:30.

14日(土) 10:00~12:00

定員: 各16名

※ただし定員を超える場合は、参加を制限します。  
(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

★同好会作品展

11月22日(金)~12月4日(水)

篆刻同好会



初日は正午~ 最終日は15:00迄

洛西老人福祉センター内の同好会の方々の作品展です。

持ち物: 上履き、下履き用袋

作品展の鑑賞は年齢を問いません。

どうぞご鑑賞ください。

伏見老人福祉センター ☎603-1285

みんなのヘルスクア講座

『膝痛予防のお話と体操』

12月13日(金) ①10:00~10:40

②11:00~11:40

講師: 西浦 由里恵氏

(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: 11月29日(金) 9:00~来所または電話

持ち物: 筆記用具、飲み物

辛い膝痛に悩む前の対策と体操をします。



山科中央老人福祉センター ☎501-0242

『スポーツボイストライアルデモ講座』

12月20日(金) 13:30~14:45

講師: 音楽健康指導士

定員: 20名 (定員を超えた場合は抽選)

申込: 12月9日(月)~13日(金)

14日(土)10:00 公開抽選

16日(月) 9:00 事務所前掲示 (LINEでも配信)

持ち物: 飲み物、上履き、タオル、筆記用具

体操をしながら声帯をトレーニングします。

誤嚥性肺炎の予防や美容にも繋がります。

動きやすい服装でお越しください。



下京老人福祉センター ☎341-1730

★らくらくピアノ同好会

『クリスマスコンサート』

12月20日(金) 10:00~12:00

同好会の皆さんが練習の成果を発表されます。  
クリスマスの素敵なひとときを一緒に過ごし  
ましょう

対象: どなたでもお越しください。

持ち物: 上履き、飲み物



醍醐老人福祉センター ☎575-2570

てづくりサロン醍醐『クリスマスリース』

12月10日(火) 13:30~15:00

講師: センター職員

定員: 10名 (先着順)

費用: 200円 (当日徴収)

申込: 11月26日(火) 9:00~電話のみ

持ち物: 上履き、ハサミ、ボンド、

眼鏡 (必要な方)

自然素材でクリスマスリースを作りましょう。

※材料のみのお渡しはいたしません。



●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。

