◇◆◇◆◇ 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)

 $9:00\sim17:00$ 開所時間

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

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

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

a 492-8845



南老人福祉センター

南区吉祥院西定成町 32

a 671-1717



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

左京老人福祉センター

左京区高野西開町 5

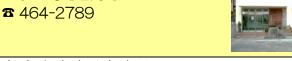
2 464-4889

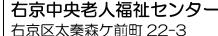


右京老人福祉センター

右京区鳴滝宅間町 14-2







右京合同福祉センター2階 **a** 865-8425



中京老人福祉センター

中京区千牛坊城町 48-3 UR 都市機構干牛坊城第二団地 4 棟 1 階

京都市左京合同福祉センター1階

8 821-5000

a 722-4650



西京老人福祉センター

西京区上桂前田町 29-2

3 392-4705



ネ山心へ価値センター 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



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



山科老人福祉センター

山科区椥汁西浦町 41-107

5501-1630



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

5 603-1285



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



醍醐老人福祉センター

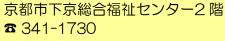
伏見区醍醐高畑町 30-1 パセオダイゴロー西館1階

5 575-2570



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





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

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~





令和7年

4月催し案内

生活習慣病の予防について

今回は、生活習慣病とその予防についてご紹介します。

■生活習慣病とは?

- 「健康に良くない生活習慣」が関係している病気のことです。食習慣、運動習慣、休養 のとり方、嗜好(飲酒・喫煙)などの「生活習慣」が、糖尿病、高血圧、がん、脳卒 中、心臓病など多くの疾病の発症や進行に深く関わっています。
- 生活習慣病は、かつて「成人病」と呼ばれていましたが、成人でなくても発症の可能性 があることや、成人でも生活習慣の改善により予防が可能であることから、生活習慣病 と呼ばれるようになりました。

■生活習慣病になりやすい人は?

牛活習慣病にかかりやすいかどうか、そのリスクをチェックしてみましょう。

- 口お腹まわりがぽっこり出ている
- □ほぼ毎日お酒を飲む
- □大食漢で、ついお腹いっぱい食べてしまう □40歳以上である 口体を動かすのが嫌いで、運動不足である
 - 口忙しくて、なかなか休養がとれない
- □20歳時より、体重が10kg増えている
- ロタバコを吸う(電子タバコも含む) 口夜更かしが多く、睡眠不足である
- ロストレスがたまっている ・5個以上当てはまる方は、要注意です。
- 40歳を超えると、生活習慣病リスクは高まります。これに、タバコやお酒、ストレス が加わると、さらに生活習慣病になりやすくなります。

■生活習慣病の予防に実行したい健康習慣は?

「一無(いちむ)、二少(にしょう)、三多(さんた)」

日常心がけたい生活習慣を分かりやすく表現した6つの健康標語です。

一無:無煙(禁煙)

二少:少食(食事は腹八分目)、少酒(お酒はほどほどに)

三多:多動(体を多く動かす)、多休(しっかり休養をとる)。

多接(多くの人・物事に接する)

生活習慣を見直し、生活習慣病を予防しましょう!

京都市長寿すこやかセンターご案内

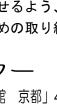
京都市長寿すこやかセンターでは、高齢者のみなさんが、安心していきいきとすこやかに暮らせるよう、老 人福祉センターの運営、高齢者の社会参加の応援、認知症・介護についての相談、虐待防止のための取り組み などを行っています。

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

電話:075-354-8741 FAX:075-354-8742

〒600-8127 京都市下京区西木屋町上ノロ上る梅湊町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

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)

健康講座『糖尿病について』 4月18日(金) 10:30~11:30

講師:京都市立病院 糖尿病看護認定看護師

定員:25名(先着順)

申込:4月2日(水)~

来所または電話持ち物:飲み物、筆記用具



★ 『すこやか体操』

月曜日~土曜日

1 9:30~ 210:00~

① ② いずれかにご参加ください

定員:各回30名

体操から始まるすこやかな1日! 運動の習慣づけにいかがですか?



左京老人福祉センター 12722-4650

『筋肉量測定』 4月25日(金)

1 14:00~ 215:00~

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: 4月1日(火) 9:00~

来所または電話

持ち物:上履き、飲み物

服装: 裸足になれる服装 (靴下を脱いで測定します) 見た目じゃ分からない、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 1 8 2 1 - 5 0 0 0 ★『フォーク・ミュージックサロン』 4月25日(金) 1 0:00~1 2:00

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楽器持参

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。



東山お楽しみ上映会『カサブランカ』 (吹き替え版) 4月24日(木) 10:00~12:00

定員:30名(先着順)

申込:4月10日(木)9:00~来所または電話

持ち物:飲み物、上履き

古き良き映画を一緒に楽しみましょう! 京都市視聴覚センターの教材で上映します。 ※内容は変更になる場合があります。 ISIC COMIC

00.0

山科老人福祉センター 1 501-1630

★『おとなのぬり絵講座』

4月4日(金) 10:00~12:00 12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。

山科中央老人福祉センター Tm 5 0 1 - 0 2 4 2 『アナログレコードの

思い出を語る会』

4月18日(金) 14:00~15:30

定員:20名(先着順)

申込:4月4日(金) 来所のみ

持ち物:あればEP(ドーナツ盤)、または

LP、飲み物

懐かしい歌謡曲やフォーク、ポップス等を聴きながら思い出に

浸りませんか。こちらでも色々レコードあります。

★『ミエーレ*ミニコンサート』 4月14日(月)13:30~15:00

講師:鍵盤ハーモニカ&ピアノデュオ MIELE

持ち物:飲み物、上履き

ごしましょう♪

演目:ポップス、クラシック など、ステキなひとときを過



南老人福祉センター <u>12671-1717</u> 『ボッチャを楽しもう』

4月8日(火) 10:00~12:00

定員:20名(先着順)

申込: 3月28日(金)9:00~来所または電話

右京中央老人福祉センター版865-8425

①13:30~14:30 (LINE 初心者のみ)

214:30~15:30 (どなたでもOK)

★ 『スマホ交流会~LINE~』 4月7日(月)

持ち物:スマホ携帯、筆記用具、上履き、飲み物

スマホの使い方について、ボランティアの

皆さんと一緒におしゃべりしませんか。

持ち物:上靴、飲み物

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白い ボールを的に、青と赤のボールを投げたり、

転がしたり、他のボールをはじいたりして、

いかに近づけるかを競います。

定員:20名程度

Rカフェ同時開催。

西京老人福祉センター 10392-4705

聞く座学です。(現地散策ではありません)

右京老人福祉センター 10464-2789

歴史講座『平安宮の今昔をめぐる①』

(元京都市考古学資料館館長)

申込:3月24日(月)9:00~来所または電話

4月17日(木) 13:30~15:00

★『百歳体操』

4月4日(金)

①13:30~ ②14:30~

定員:各20名(先着順) 持ち物:飲み物、上履き

講師:永田信一氏

定員:30名(先着順)

平安宮の歴史についてのお話を

持ち物:飲み物

椅子に腰かけ、準備体操、筋力運動、整理体操

の3つの運動を行います。

★外部団体作品展示

4月12日(土)~23日(水)

洛朗文化会 A (書道·水彩画) 4月24日(木)~5月9日(金)

花木の会 (水墨画・水彩画・書道・アクリル画)

初日は正午~ 最終日は 15:00 迄

地域で活動されている団体、個人の方の作品展です。

持ち物:上履き、下履き用袋

作品展示の鑑賞は年齢を問いません。どうぞご鑑賞下さい。

持ち物:上履き、飲み物、筆記用具、必要な方は

醍醐老人福祉センター 1m 5 7 5 - 2 5 7 0

歴史講座『今出川通りを歩く④』 4月10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:30名(先着順)

申込:3月27日(木)9:00~電話のみ

眼鏡

※外出事業ではありません。座学のみです。 資料のみのお渡しはいたしません。 伏見老人福祉センター 1m 6 0 3 - 1 2 8 5 みんなのヘルスケア講座 『フレイル予防のお話と体操』

4月11日(金)

10:00~10:40

211:00~11:40

講師:伏見地域介護予防推進センター

定員: ①②各10名(先着順) 申込: 3月28日(金) 9:00~来所または電話

持ち物:飲み物、筆記用具フレイル予防についてお話を聞きます。

●その他の考人福祉センター

運営:清和園 久世西老人福祉センター 120934-5801

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 15.631-7016 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。



