

◆◆◆◆◆ 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

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	 	南老人福祉センター 南区吉祥院西定成町 32 ☎ 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 ☎ 464-4889		右京老人福祉センター 右京区鳴滝宅間町 14-2 ☎ 464-2789	
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		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	
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	 	西京老人福祉センター 西京区上桂前田町 29-2 ☎ 392-4705	
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	 	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 山科区栂辻西浦町 41-107 ☎ 501-1630		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 ☎ 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 ☎ 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 ☎ 341-1730		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	

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163号



令和7年

5月催し案内

安全で効果的な筋力トレーニングのための原理・原則

筋力トレーニングは、正しい方法で行わないと、効果が現れないだけでなく、かえって体を痛めてしまうことがあります。
 安全で効果的に筋力トレーニングを行うための原理・原則を確認しましょう!



トレーニングの3原則（トレーニングを行うときに知っておきたい根本的な法則）

- 1. 過負荷(オーバーロード)の原理：**ある程度の負荷を体に与えないとトレーニングの効果は得られません。トレーニングは、日常生活で発揮している力以上の負荷で行う必要があります。
- 2. 特異性の原理：**トレーニングの効果は、行った運動に特異的に現われるので、目的に合った種目を選択する必要があります。わかりやすくいうと、下半身を鍛えたいのに腕立て伏せをしても効果がないということです。下半身は、しゃがみ立ち（スクワット）で鍛えましょう。
- 3. 可逆性の原理：**運動の質や量が減少すると、それまで得られたトレーニングの効果は徐々に消失します。適切なトレーニングを計画的に続けることが大切です。



トレーニングの5原則（3原則を基にした上で、トレーニングを行うときのルール）

- 1. 全面性の原則：**トレーニングの効果を高めケガを予防するためには、大筋群を優先して、全身の筋力をバランスよくトレーニングする必要があるということです。さらに、筋力に加えて、全身持久力、柔軟性などの体力要素もバランスよくトレーニングするようにしましょう。
- 2. 漸進性の原則：**運動の強さ、量、技術の程度を体がトレーニングに慣れるに従って少しずつ高めていくことです。いつまでも同じ強度の繰り返しではそれ以上の向上は望めません。
- 3. 個別性の原則：**個人の体力、年齢、性別、運動の嗜好等に合ったトレーニングをしましょうということです。安全で効果的なトレーニングができ、継続意欲の向上にもつながります。
- 4. 反復性の原則：**継続は力なり。トレーニングは、疲労の回復を図りながら、定期的に繰り返して行うことで効果が高くなります。長期間のトレーニングほど、可逆性が小さく、少しトレーニングを休んでも、その効果は失われにくくなります。筋力トレーニングは、週2～3日のトレーニングを継続することが推奨されます。
- 5. 意識性の原則：**トレーニングの内容・目的・意義を理解し、積極的に取り組むことです。どこの筋肉を鍛えているのかを意識し、関節をできるだけ大きく使うことでトレーニング効果が高まります。



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』

5月16日(金) 10:00～11:30

定員：20名（先着順）

申込：4月25日(金)～

来所または電話

持ち物：飲み物、必要に合わせて眼鏡

懐かしい七並べ、ババ抜き、神経衰弱など思い出しながらやってみましょう。



上京老人福祉センター ☎464-4889

★『大人のぬり絵』

5月10日(土) 15:00～16:30

31日(土) 13:30～15:30

定員：各40名（先着順）

持ち物：色鉛筆、上履き、飲み物

ぬり絵にはリラックス効果があると言われています。午後のひととき、ゆっくりぬり絵を楽しみませんか？



左京老人福祉センター ☎722-4650

★『懐かしの名画上映会』

5月24日(土)

13:30～ 約2時間

定員：50名（自由参加、先着順）

持ち物：上履き、飲み物

映画「お茶漬の味」を上映します。夫婦間のすれ違いと和解の様子を多彩な人物を配して描かれた作品です。

詳細はQRコードより、ポスターをご覧ください。



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23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ひとりずつ又はみんなで歌います。



東山老人福祉センター ☎541-0434

『落語を楽しむ会』

5月31日(土) 10:30～11:30

出演：京都大学落語研究会

定員：30名(先着順)

申込：5月17日(土) 9:00～

来所または電話

持ち物：飲み物、上履き

京都大学の落研の学生さんによる落語で大笑いしましょう！



山科老人福祉センター ☎501-1630

★『おとなのぬり絵講座』

5月 9日(金) 13:30～15:30

10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 ☎501-0242

★『書写のつどい』

5月7日(水) 10:00～11:00

定員：20名（当日先着順）

持ち物：鉛筆、消しゴム、飲み物

文章のなぞり書きです。

リラックス効果で免疫力アップに繋がります。



下京老人福祉センター ☎341-1730

『シャンソンを歌おう！』

5月28日(水) 13:30～15:00

定員：30名（先着順）

申込：5月21日(水) 9:30～

来所または電話

持ち物：飲み物、上履き

ピアノの演奏に合わせて楽しくシャンソンを歌いましょう。



南老人福祉センター ☎671-1717

『初心者向けのフラダンス体験』

5月29日(木) 10:00～11:30

講師：健康フラダンス同好会

定員：10名（先着順）

申込：5月1日(木) 9:00～来所または電話

持ち物：上靴、飲み物、動きやすい服装
フラダンスには興味はあるけど、まだ始めたことがない方へ！

音楽に合わせてみんなで踊ってみませんか？



右京老人福祉センター ☎464-2789

『イスに座って簡単体操』

5月21日(水) 10:00～11:00

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25日(金)～5月14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、無理なく体を動かす簡単体操です。



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～』

5月17日(土) 13:30～15:00

定員：20名程度（当日受付）

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。どなたでも参加していただけます。

Rカフェ同時開催！



西京老人福祉センター ☎392-4705

★『百歳体操』

5月14日(水)

① 13:30～ ② 14:30～

定員：各20名（自由参加、先着順）

持ち物：飲み物、上履き、タオル

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。



洛西老人福祉センター ☎335-0766

★外部団体作品展示

5月10日(土)～21日(水)

洛老水墨画

5月22日(木)～6月2日(月)

着物リフォーム

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。どうぞ鑑賞下さい。



伏見老人福祉センター ☎603-1285

みんなのヘルスケア講座『転倒予防のお話と体操』

5月9日(金)

① 10:00～10:40

② 11:00～11:40

講師：伏見地域介護予防推進センター

定員：各10名（先着順）

申込：4月30日(水) 9:00～来所または電話

持ち物：飲み物、筆記用具

転倒予防についてお話を聞きます。



●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。

