◇◆◇◆◇ 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 \sim 17:00 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





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

2 464-4889



右京老人福祉センター

右京区鳴滝宅間町 14-2 **a** 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

a 722-4650



右京中央老人福祉センター

右京区太秦森ケ前町 22-3 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

8 821-5000



西京老人福祉センター

西京区上桂前田町 29-2

3 392-4705



東山区清水5丁目130-8 東山区総合庁会士 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

5 575-2570



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



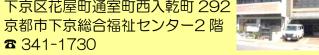
醍醐老人福祉センター

伏見区醍醐高畑町 30-1 パセオダイゴロー西館 1階



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

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)

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

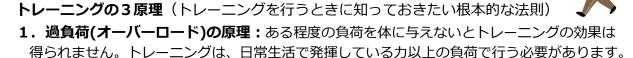
令和7年

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

筋カトレーニングは、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!



- 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 原理を基にした上で、トレーニングを行うときのルール)

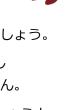
- 1. 全面性の原則:トレーニングの効果を高めケガを予防するためには、大筋群を優先して、 全身の筋力をバランスよくトレーニングする必要があるということです。さらに、筋力に 加えて、全身持久力、柔軟性などの体力要素もバランスよくトレーニングするようにしましょう。
- 2. 漸進性の原則: 運動の強さ、量、技術の程度を体がトレーニングに慣れるに従って少し ずつ高めていくことです。いつまでも同じ強度の繰り返しではそれ以上の向上は望めません。
- 3.個別性の原則:個人の体力、年齢、性別、運動の嗜好等に合ったトレーニングをしましょうと いうことです。安全で効果的なトレーニングができ、継続意欲の向上にもつながります。
- 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、規則的に繰り返し 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ヤンターご案内

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 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



北老人福祉センター 12492-8845

『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。

★『懐かしの名画上映会』

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

上京老人福祉センター 10464-4889

★『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 1 722-4650

5月24日(土)

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 1 1821-5000 ★『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 12541-0434

『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 1 501-1630

★『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 1回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。



『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 10671-1717

『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!

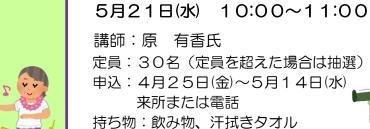
音楽に合わせてみんなで踊ってみませんか?

定員:20名程度(当日受付)

持ち物:上履き、飲み物

していただけます。

Rカフェ同時開催!



作品展

西京老人福祉センター 1 1 3 9 2 - 4 7 0 5

椅子に座って、無理なく体を動かす簡単体操です。

右京老人福祉センター 1 1 4 6 4 - 2 7 8 9

『イスに座って簡単体操』

来所または電話

★『百歳体操』

5月14日(水)

① 13:30~ ②14:30~

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
1回335-0766

右京中央老人福祉センター版865-8425

★ 多世代交流 『ちょっときいて~なぁ~』

5月17日(土) 13:30~15:00

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

★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。

醍醐老人福祉センター La 5 7 5 - 2 5 7 0

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。

『スカイクロス』

5月17日(土) ①13:30~14:30

214:45~15:45

講師:寺尾 和紘氏

(日本スカイクロス協会審判員)

定員:各12名(先着順) 申込:5月2日(金) 9:00~電話のみ

持ち物:上靴、飲み物、動きやすい服装 ※スカイクロスは、京都発祥の、輪投げとゴルフをミックス

したようなゲームです。

伏見老人福祉センター 12603-1285

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) 110:00~10:40 211:00~11:40

講師: 伏見地域介護予防推進センター

定員: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 12934-5801

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 12631-7016 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。







