

◆◆◆◆◆ 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166号



令和7年

8月催し案内

あなたは運動不足ではありませんか？「運動不足度テスト」

運動不足になると、肥満症・高血圧・糖尿病などの生活習慣病やロコモティブシンドローム・サルコペニアなどの運動器疾患が生じやすくなります。

★15項目のうちいくつ当てはまるかで、運動不足度をテストしてみましょう。

- ①歩くことが嫌で、歩いていくような場所は避けたいと思う。
- ②通勤や仕事にいつも自動車やバイクを利用している。
- ③歩いているときは、足が重く、トボトボ歩きが多い。
- ④おヘソの横を縦につまむと、皮下脂肪の厚さがかなりある。
- ⑤歩くとすぐ休みたくなり、長時間歩くと膝や腰が痛くなる。
- ⑥休日は家の中で、ゴロゴロしていることが多い。
- ⑦座って仕事をしたり、テレビを見ていると、すぐ背中や腰が痛くなったり、肩がこったりする。
- ⑧長く立っていたり、荷物を持っていたりするとすぐに腰が痛くなる。
- ⑨背筋の力が弱く、猫背になってアゴが上がっている。
- ⑩人ごみの中を歩くとき、よく人にぶつかったり、前から来る自転車をよけそこねたりする。
- ⑪歩道橋や駅の階段を上がったとき、急いで歩いたりすると、すぐに息が切れたり、動悸がする。
- ⑫エスカレーターに乗る瞬間、最初の一步を踏み出すのにちゅうちょする。
- ⑬休日などに軽い運動をしても、翌日まで疲れが残ってしまう。
- ⑭朝、靴を履く動作がおっくうで、長い靴べらを使う。
- ⑮腰かけたり、立つとき「どっこいしょ」と言ったり、ついため息が出てしまう。



- ▶15項目のうち1つでも、当てはまることがあれば、運動不足のかけりが見えはじめています。
- ▶5つ以上当てはまれば、運動不足です。さっそく、体を動かし、良い汗を流しましょう。
- ▶10以上当てはまるときは、運動不足が健康に影を落としていることが考えられます。健康診断を受けて、病気のないことを確かめ、医師の指導を受けたいうえで、安全な運動を心がけましょう。

生活習慣病や運動器疾患を予防・改善させる運動

生活習慣病を予防改善させるには、概ね1日30～60分の中強度（息が少し弾む程度）の有酸素性運動（ウォーキング等）を週3日以上実施することが望ましいとされています。

また、運動器疾患の予防改善には、スクワット・クランチ・片脚立ちなどの足腰を使った運動が勧められます。



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!』
8月15日(金) 10:00～11:30

定員: 20名(先着順)
申込: 8月1日(金) 9:00～
来所または電話

持ち物: 飲み物、必要な方は眼鏡
ババ抜き・七並べなど思い出してやってみよう!



上京老人福祉センター ☎464-4889
『ウクレレとオカリナの集い
～夏の名残のコンサート～』

8月27日(水) 14:00～15:00
演奏: 杜のしらべ代表 駒井 俊哉氏 他
定員: 50名(先着順)
申込: 8月6日(水) 9:00～
来所または電話

持ち物: 飲み物
ウクレレとオカリナの美しい調べに合わせて、
フォークソングや歌謡曲と一緒に歌う集いです。



南老人福祉センター ☎671-1717
『省エネで快適に健康に暮らす』
8月29日(金) 10:00～11:30

講師: 川手 光春氏
(京都府地球温暖化防止活動推進センター 事務局長)
定員: 20名(先着順)
申込: 8月2日(土) 9:00～
来所または電話
持ち物: 上履き、筆記用具、飲み物
省エネしながら快適に暮らす省エネ術を教えてくださいます。
省エネチェックシートで、診断のヒントをご紹介します。



右京老人福祉センター ☎464-2789
『ロコモ体操教室』
8月20日(水) 10:00～11:00

講師: 高本 健次氏
定員: 30名(定員を超えた場合は抽選)
申込: 7月25日(金)～8月9日(土)
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
令和7年度 後期受講者を募集します(10月～3月、月2回 6ヵ月間)
①パワーアップ筋トレ(木) 13:15～14:15
②ストレッチ&筋トレ(金) 9:15～10:15

講師: いきいき筋トレボランティア
定員: ①②各30名
申込: 7月28日(月) 9:00～8月18日(月) 正午まで
窓口にて受付(電話不可)
持ち物: 飲み物、上履き、バスタオル
服装: 動きやすい服装
※申込者多数の場合は抽選。 抽選日8月18日(月)午後から



中京老人福祉センター ☎821-5000
★『童謡・唱歌・懐メロのつどい』
8月22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。



右京中央老人福祉センター ☎865-8425
★『折り紙のつどい』
8月2日(土) 13:30～15:00

定員: 20名程度(当日受付)
持ち物: 折り紙、上履き、飲み物
講師はいません。
折り紙に関心のある人が集い
楽しむ会です。



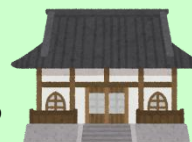
西京老人福祉センター ☎392-4705
★『ゲーゴルゲームで遊ぼう!』
8月22日(金) 13:00～14:00

定員: 20名(自由参加)
持ち物: 飲み物、上履き(運動靴)
ゲートボールとゴルフの楽しさを合わ
せたゲームです。
一緒に盛り上がりましょう!



東山老人福祉センター ☎541-0434
歴史を楽しむ会『本願寺』
8月28日(木) 10:00～11:30

講師: 奥西 不二氏(京都史跡ボランティアガイド)
定員: 30名(先着順)
申込: 8月14日(木) 9:00～
来所または電話
持ち物: 上履き、筆記用具、飲み物
流浪の歴史と城塞の建設、山科本願寺から
東西本願寺への変遷の歴史をお話して
いただきます。



山科老人福祉センター ☎501-1630
★『脳のトレーニング』
8月14日(木)・28日(木)
13:00～14:00

講師: 岡野 祐太氏
(ここカラダ! Project)
定員: 各16名(自由参加)
※ただし定員を超える場合は、参加を制限します。
持ち物: 筆記用具、上履き、飲み物
プリントの問題を解いたり、ゲームをしたりして脳を活性化して
います。



洛西老人福祉センター ☎335-0766
『英語落語寄席 Rakugo in English』
8月30日(土)
開場13:00～ 開演13:30～15:30
(終演予定)

講師: 笑笑(ラフラフ)亭英語落語クラブ
定員: 70名(先着順)
申込: 7月30日(水) 9:00～来所または電話
持ち物: 飲み物、上履き
「英語で落語?」
「ものすごく簡単な英語しか使いません!」「笑えます。」



伏見老人福祉センター ☎603-1285
みんなのヘルスケア講座『タオル体操』
8月8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: 7月25日(金) 9:00～来所または電話
持ち物: 飲み物、筆記用具、タオル
タオルを使った体操です。



山科中央老人福祉センター ☎501-0242
★『書写のつどい』
8月6日(水) 10:00～11:00

定員: 20名程度
申込: 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
『音楽認知ケア講座』
音楽に合わせて 気軽に介護予防体操を楽しみましょう
8月13日(水) 13:30～14:30

定員: 30名(先着順)
申込: 8月6日(水) 9:30～
来所または電話
持ち物: 飲み物、上靴、動きやすい服装、タオル



醍醐老人福祉センター ☎575-2570
『おりがみサロン醍醐』
8月8日(金) ① 9:15～10:30
②10:45～12:00

講師: 二井本 澄代氏
定員: 各12名(先着順)
申込: 7月25日(金) 9:00～電話のみ
① 又は②どちらか一つ
持ち物: 上履き、飲み物、折り紙(15cm角10枚以上)、
のり、ハサミ、定規、必要な方は眼鏡
季節の花や飾りなど楽しい折り紙作品づくりをしましょう。
※詳しい内容は、センターだより8月号をご覧ください。



●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。

