

◆◆◆◆◆ 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168号



令和7年

10月催し案内

「健康寿命を延ばそう! ロコモ予防の身体活動」

健康寿命の延伸に必要なロコモ予防の身体活動をご紹介します。

健康寿命とは?

健康上の問題で日常生活が制限されることなく、自立して生活できる期間を「健康寿命」と言います。

ロコモとは?

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）のことで、加齢や運動不足による運動器（身体活動に関わる骨、筋肉、関節）の障害により、移動機能が低下し、要介護や寝たきりになりやすい状態を言います。

ロコモの原因となる状態と運動器疾患は?

- ① 歩行能力の低下 ② バランス能力の低下 ③ 筋力の低下 ④ 骨粗しょう症
- ⑤ 腰部脊柱管狭窄症 ⑥ 変形性膝関節症

ロコモチェックは?（日常生活からロコモの危険度をチェックします）

- ① 家の中でつまずいたり、滑ったりする.....□
- ② 階段を上がるのに手すりが必要である.....□
- ③ 15分くらい続けて歩けない.....□
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない.....□
- ⑤ 片脚立ちで靴下がはけない.....□
- ⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である.....□
- ⑦ 家のやや重い仕事が困難である.....□

※一つでも当てはまれば、ロコモの可能性がります。

ロコモ予防の身体活動は?

■運 動

腰痛や膝痛を予防しながら、歩行能力、バランス能力、足腰を中心とした筋力のトレーニングが必要です。

■生活活動

- ① テレビを見ながら、ストレッチをしましょう。
- ② エレベーターやエスカレーターではなく階段を使いましょう。
- ③ 自動車やオートバイを徒歩や自転車に変えましょう。
- ④ 家事の合間に筋トレをしましょう。
- ⑤ 仕事の休憩時間に散歩をしましょう。
- ⑥ 歩くときはキビキビと速く歩きましょう。
- ⑦ ショッピングや史跡巡りをして楽しみながら歩きましょう。
- ⑧ 近所の公園や運動施設を利用しましょう。
- ⑨ 休日には家族や友人と外出を楽しみましょう。
- ⑩ 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。



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

〒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

★『同好会舞台発表会』

10月30日(木) 10:00～16:00 (予定)

会場：北老人福祉センター ホール及び娯楽室

対象：どなたでもお越しください

(満席の場合は安全の為、人数を制限することがあります)

持ち物：飲み物、上履き(必要な方)

※客席は和室(椅子席)です。

靴下着用をお願いします。



上京老人福祉センター ☎464-4889

★『秋の交流発表会』

10月30日(木) 10:00～15:00

当センターで活動中の13の同好会による歌や運動などを披露する舞台発表会。

前年に引き続き、特別ゲストとして、合唱ボランティアグループ四つ葉のクローバーさんを迎え、「みなさんと一緒に歌おう」のコーナーもあります。

是非、お越しください。



南老人福祉センター ☎671-1717

★『大人のぬり絵』

10月8日(水) 10:30～12:00

定員：16名(当日先着順)

持ち物：色鉛筆、上履き

飲み物

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

『放っておけないサイレントキラー』

10月30日(木) 13:30～15:30

講師：近畿中央ヤクルト販売(株)

定員：30名(先着順)

申込：9月26日(金)～

来所または電話

持ち物：筆記用具、タオル、飲み物

どうすれば血管年齢が若くなるでしょう～血管年齢測定～



左京老人福祉センター ☎722-4650

★『秋の文化祭』

センター内で秋の文化祭を行います。

是非発表を見にお越しください。

◇作品展示

10月11日(土)～25日(土)

9:00～16:00

(※但し11日は13:00～、25日は14:00まで)

◇舞台発表

10月30日(木)、31日(金)

9:30～17:00の間

持ち物：上履き




中京老人福祉センター ☎821-5000

★『童謡・唱歌・懐メロのつどい』

10月24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』

10月4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方が集い楽しむ会です。



西京老人福祉センター ☎392-4705

★『百歳体操』

10月3日(金)

① 13:30～ ② 14:30～

定員：各20名(自由参加・先着順)

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、上履き

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。



東山老人福祉センター ☎541-0434

『レコードを聴く会』

10月30日(木) 13:30～15:00

講師：京都市岡崎いきいき市民活動センター

定員：20名(先着順)

申込：10月16日(木) 9:00～

来所または電話

持ち物：飲み物、上履き

1950年代にヒットした懐かしの和洋ポップス曲のSP盤を蓄音機で聴きながら、関連する映像をスクリーンに映します。



山科老人福祉センター ☎501-1630

★『脳のトレーニング』

10月9日(木)・23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

毎回いろいろと楽しい脳トレの問題をプリントで解いていきます。



洛西老人福祉センター ☎335-0766

認知症サポーター養成講座

「認知症を学び考える」～認知症の人とともに～

10月29日(水) 10:00～11:30

講師：京都市境谷地域包括支援センター

定員：25名(先着順)

申込：10月14日(火) 9:00～

来所または電話

認知症について基本的なことを学び、地域の私たちがともにできることを考える。



伏見老人福祉センター ☎603-1285

みんなのヘルスクエア講座

『フレイル予防の栄養のお話』

10月10日(金)

① 10:00～10:40

② 11:00～11:40

講師：京都市伏見地域介護予防推進センター

定員：各10名(先着順)

申込：9月26日(金) 9:00～来所または電話

持ち物：飲み物、筆記用具

フレイル予防の栄養のお話。



山科中央老人福祉センター ☎501-0242

★『ぬり絵のつどい』

10月27日(月) 10:00～11:30

定員：25名

申込：当日先着順

持ち物：色鉛筆、飲み物

費用：下絵10円、色見本50円

ぬり絵は呼吸が整い、脳の活性化に効果的です。



下京老人福祉センター ☎341-1730

★青空まつり『舞台発表会・作品展示会』

【舞台発表】10月25日(土)

9:20～15:25 (予定)

【作品展示】

10月30日(木) 10:00～16:00

10月31日(金) 10:00～15:00

会場：下京老人福祉センター集会室・和室

持ち物：飲み物、上履き

どなたでもお越しください。




醍醐老人福祉センター ☎575-2570

★『同好会舞台発表会』

10月30日(木) 10:00～15:30 (予定)

会場：醍醐老人福祉センター集会室、和室

対象：どなたでも観覧・応援にお越しください。

(満席の場合は、安全のため人数を制限することがあります。)

持ち物：飲み物、上履き

※2足制ですので、上履きを必ずお持ちください。



●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。

