

◆◆◆◆◆ 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169号



令和7年

11月催し案内

インターバル・ウォーキング

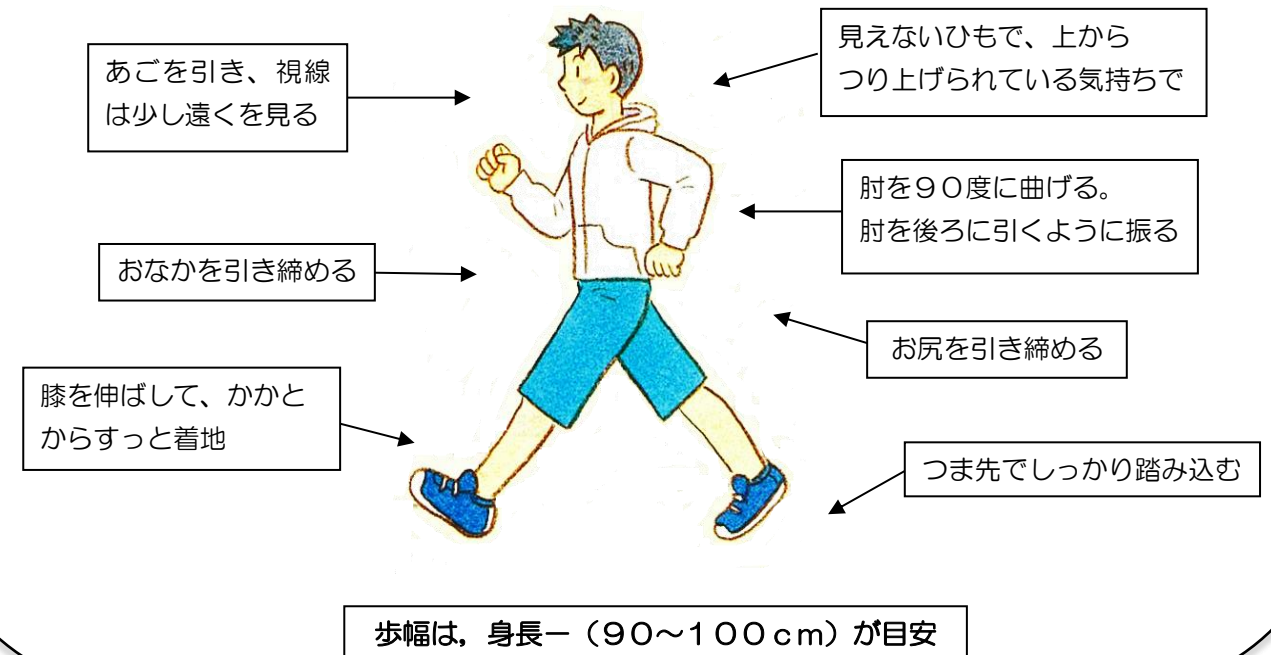
インターバル・ウォーキングは、「ふつう歩き」と「速歩」を交互に繰り返すウォーキング方法で、ふつうに同じペースで歩くウォーキングよりも、心肺機能や筋力を高めることができます。可能な範囲で取り組んでみましょう!

インターバル・ウォーキングの方法

- ① 最初の3分は、「ふつう」のスピードで歩く。
- ② 次の3分は、「ややきつい」と感じるスピードでしっかり歩く。
- ③ ①の「ふつう」のスピードと②の「ややきつい」スピードを3分間ずつ交互に繰り返す。

インターバル・ウォーキングのポイント

- ① 1日15分～、週3日以上を目標にする。
- ② インターバルの時間、速歩の時間は、体力に合わせてアレンジしてもよい。
- ③ スピードを上げて、正しい姿勢をキープして歩く。



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

『大人も楽しむ紙芝居』

11月13日(木) 10:30～11:30

講師：京都市北図書館司書

定員：12名（先着順）

会場：教養室

申込：10月28日(火)～来所または電話

懐かしく紙芝居を楽しみましょう！



上京老人福祉センター ☎464-4889

『すこやか歌の広場』A・B・C

A11月8日(土) 11:00～12:15

B11月17日(月) 15:15～16:00

C11月19日(水) 13:00～14:15

講師名：四つ葉のクローバー 進藤信通氏 他3名

定員：各回60名（先着順）

申込：10月28日(火) 9:00～ 来所または電話

ギターとピアノの生演奏での合唱と楽しいトークで人気の「すこやか歌の広場」今月も楽しいひとときを味わって下さい。



南老人福祉センター ☎671-1717

★『みなみ盆踊り』

11月12日(水) 13:30～15:00

講師：堤 みつぎ氏

定員：16名（当日先着順）

持ち物：滑りにくい上履き

飲み物

みんなで楽しく踊って体を

動かしましょう。



右京老人福祉センター ☎464-2789

『イスに座って簡単体操』

11月19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：10月24日(金)～11月12日(水)

来所または電話

持ち物：飲み物、タオル

椅子に座って楽しく、介護予防体操をしましょう。



左京老人福祉センター ☎722-4650

★『懐かしの名画上映会』カサブランカ

11月22日(土) 13:30～約2時間

定員：50名（当日先着順）

持ち物：上履き、飲み物

映画「カサブランカ」を上映します。

是非観に来てください。



中京老人福祉センター ☎821-5000

健康講座『肩こり予防大作戦』

11月18日(火) 13:30～15:00

講師：木村 公一氏

定員：30名

申込：11月5日(水) 9:00～

来所または電話

持ち物：飲み物、筆記用具

健康運動指導士・スポーツトレーナーである

先生の講座です。



右京中央老人福祉センター ☎865-8425

★『折り紙のつどい』

11月1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つどい

楽しむ会です。



西京老人福祉センター ☎392-4705

★『百歳体操』

11月12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、汗拭きタオル、上履き

椅子に腰かけ「準備体操」「筋力体操」「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

【東山図書館との共催事業】

ブックトーク『懐かしのわらべうたについて』

11月27日(木) 11:00～12:00

講師：東山図書館司書

定員：20名(先着順)

申込：11月13日(木) 9:00～

来所または電話

持ち物：飲み物、上履き、眼鏡（必要な方）

わらべうたに関する秘話や、日本に限らず世界に存在する

様々なわらべうたにまつわる本を紹介いただきます。



山科老人福祉センター ☎501-1630

★『脳のトレーニング』

11月13日(木)・27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

★同好会作品展示

10月28日(火)～11月8日(土)

写真同好会Ⅰ

11月11日(火)～21日(金)

書道同好会 ab

初日は正午～ 最終日は 15:00迄

洛西老人福祉センター内の同好会の作品展です。

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

『ストレッチ・口腔体操』

11月14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：10月31日(金) 9:00～来所または電話

持ち物：飲み物、筆記用具

ストレッチと口腔体操。



山科中央老人福祉センター ☎501-0242

★『ぬり絵のつどい』

11月18日(火) 14:00～15:30

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

『椅子に座ってヨガ講座』

11月25日(火)

13:30～14:30

講師：上田 はじめ氏

定員：30名

申込：11月18日(火) 9:30～

来所または電話

持ち物：上靴、動きやすい服装、タオル、飲み物

椅子に座ってできる、身体に負担が少ないヨガ

です。



醍醐老人福祉センター ☎575-2570

★『同好会作品展』

11月10日(月) 13:00～15日(土) 12:00

会場：醍醐老人福祉センター会議室、廊下

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。

同好会の皆さんの力作をぜひ鑑賞にお越しください。

書道チャレンジ・書道和・書道初級・絵てがみA・絵てがみB・

新聞ちぎり絵・写仏・都てまりA・都てまりB



●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。

