

◆◆◆◆◆ 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170号



令和7年

12月催し案内

脳の若々しさを保って、健康長寿を目指そう!

■脳の若々しさ度をチェック～当てはまる項目に○をつけましょう～

1. 地位や名誉や金儲けに執着心が強い
2. 音楽、絵画、囲碁、将棋など趣味がない
3. 自分の意見を否定されるとプライドが傷つく
4. 会話の中で「あれ、それ」の代名詞をよく使う
5. 異性に関心がなく、友達も少ない
6. 話しが理屈っぽく、冗談が言えない
7. 最新の情報やものに興味がわかなかった
8. 草花や動物を見てもなんとも思わない
9. 外に出たり人に会ったりするのが面倒くさい
10. おしゃれに興味がない

【判定】

○が2個以下 若々しさ度100%

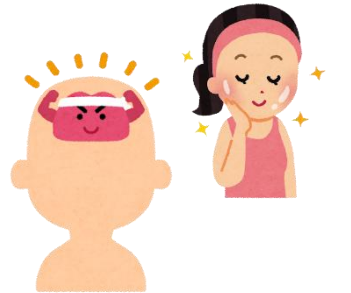
あなたの脳はイキイキ元気です。脳は使えば使うほど活発に働きます。これからもハツラツとした脳を保つために「脳の若返り体操」を行いましょう。

○が3～6個 若々しさ度50%

おやおや、あなたの脳は少し老けてきているようです。でも大丈夫です。「脳の若返り体操」を毎日の生活に取り入れれば、脳の若々しさを取り戻せます。

○が7個以上 若々しさ度10%

あなたの脳はかなり老けているようです。今すぐ「脳の若返り体操」をはじめ、生活習慣を改善しましょう。そうすれば、あなたの脳はきっとイキイキ目を覚ますはずです。



■脳の若返り体操

指・舌・足を動かすと、感覚や運動に関わる脳の運動野と体性感覚野に刺激が与えられ、脳が活性化されることで、認知症の予防に役立つことが期待されます。

①指の運動「ひとりじゃんけん」

右手か左手のどちらかを勝ち手に決め、じゃんけんを連続して行います。

②舌の運動「舌文字書き」

鏡に向かって、舌で「あ・い・う・え・お」と文字を書く。

③足の運動「ビー玉拾い」

足の指先を上手にコントロールして、ビー玉を拾い上げる。

※有酸素性運動（ウォーキング・ジョギング等）や筋トレも認知機能を向上させ、認知症の発症率を減少させます。健康づくりの主役は皆さん自身。自分が楽しく続けられる体操・運動を生活の中に取り入れ、元気に年を重ねましょう。



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

『小さな和風お正月飾り（ヒノキの花瓶に
つまみ細工のお花）』

12月10日(水) 13:30～15:30

講師：村田 一代氏（つまみ細工普及協会認定講師）

定員：15名（先着順）

申込：11月21日(金)～12月6日(土)迄

来所または電話

費用：1,700円 12月6日(土)迄に持参

持ち物：はさみ、お手拭き用タオル、飲み物

上京老人福祉センター ☎464-4889

介護予防講座 よってや『リズム体操』

12月9日(火) 14:00～15:00

講師：小林 あけみ氏（介護予防運動指導員）

定員：30名（先着順）

申込：11月25日(火)9:00～

来所または電話

持ち物：飲み物

音楽に合わせて、楽しく体を動かしませんか。



南老人福祉センター ☎671-1717

★『みなみ盆踊り』

12月10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

『ロコモ体操教室』

12月17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：11月21日(金)～12月9日(火)

来所または電話

持ち物：飲み物、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

『血管年齢測定会』

12月11日(木) 10:30～11:30

講師：左京区地域介護予防推進センター

定員：10名（先着順）

申込：12月1日(月)9:00～

来所または電話

持ち物：上履き、飲み物

血管年齢を測定し、血管老化度をチェックしてみませんか？ 血管老化偏差値を知り、アドバイスも受けられます



中京老人福祉センター ☎821-5000

★『童謡・唱歌・懐メロのつどい』

12月26日(金) 13:00～15:00

定員：20名程度

申込：当日先着順（出入り自由）

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、おひとりずつ又は皆で歌います。



右京中央老人福祉センター ☎865-8425

★『折り紙のつどい』

12月6日(土) 13:30～

定員：20名程度（当日受付）

持ち物：折り紙、上靴、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』

12月5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、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

『折り紙を楽しむ会』

12月9日(火) 13:30～15:00

講師：二井本 澄代氏

定員：12名（先着順）

申込：12月1日(月)9:00～

来所または電話

持ち物：折り紙、のり、はさみ、上履き、飲み物

頭や指先を使う作業で脳を活性化させましょう。



山科老人福祉センター ☎501-1630

『楽しく健康体操』

12月19日(金) ① 13:00～14:00

② 14:10～15:10

講師：鈴木 久恵氏（ここカラダ! Project）

定員：各25名（先着順、代理不可）

申込：12月5日(金)～ 来所または電話

持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物

ヨガの講師が体に良い体操をしたり、大きな声を出したりして楽しく体操をします。



洛西老人福祉センター ☎335-0766

★同好会作品展示

11月25日(火)～12月5日(金)

篆刻同好会

12月8日(月)～18日(木)

水彩画同好会Ⅰ

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。どうぞ鑑賞ください。



伏見老人福祉センター ☎603-1285

みんなのヘルスクエ講座

『膝痛予防のお話と体操』

12月12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：11月28日(金)9:00～来所または電話

持ち物：飲み物、筆記用具

膝痛予防のお話を聞いて体操をします。



山科中央老人福祉センター ☎501-0242

★『ぬり絵のつどい』

12月22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

好きな下絵を選んで、各自で仕上げていただきます。

リフレッシュ、リラックス効果、ストレス解消につながります。



下京老人福祉センター ☎341-1730

★『ミエーレ・クリスマスコンサート』

12月24日(水)

13:30～15:00

講師：鍵盤ハーモニカ&ピアノデュオ MIELE

定員：なし

持ち物：上靴、飲み物

鍵盤ハーモニカとピアノの演奏会です。

音楽クイズや一緒に歌うコーナーもあります。



醍醐老人福祉センター ☎575-2570

総務省デジタル活用支援推進事業 『スマホ講習会』

12月11日(木) 9:30～11:45

講師：KDDI(株) au Style KYOTO

定員：15名（先着順）

申込：11月27日(木)9:00～ 電話のみ受付

持ち物：ご自分のスマホ、筆記用具、必要な方は

眼鏡、上履き、飲み物、マイナンバー

カード（任意）

地図アプリ、マイナンバーカード（健康保険証・公金受取）の活用や登録。



●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。

