

◆◆◆◆◆ 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 曜日・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 山科区柳辻西浦町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 伏見区醍醐高畠町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

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172号



令和8年

2月催し案内

「冬の運動のポイント」

寒い季節になると外に出るのが億劫になり、運動不足になりがちです。体を動かす機会が減るうえに、忘年会やお正月、新年会など会食の機会が増えるため、肥満のリスクも高くなります。今回は冬に運動するメリットと冬の運動の注意点をご紹介します。



(1) 冬に運動するメリット

冬にウォーキング、ジョギング、筋力トレーニング等の運動をすることによって、次のようなメリットが得られます。

- ・基礎代謝が向上し、太りにくい体をつくる。
- ・運動はリラックス効果をもたらし、冬の寒さによるストレスを軽減させる。
- ・寒さによる血管収縮や血流低下、血行不良、冷え性の防止・改善が期待できる。

(2) 冬の運動の注意点

- ・ウォーミングアップを怠りに
ストレッチ体操などのウォーミングアップをしっかりと行い、体を温めて筋肉や関節の柔軟性を確保することが大切です。
- ・服装を工夫する
脱ぎ着をして体温調節しやすいようにウインドブレーカー等を重ね着します。インナーは吸汗速乾素材のものを選び、汗で体が冷えないように工夫しましょう。また、帽子、手袋、靴下、タイツ、レッグウォーマー、ネックウォーマー等の小物を活用して防寒対策を行いましょう。
- ・こまめな水分補給を忘れずに
冬は夏に比べて汗をかきにくいですが、運動中は水分が失われています。とくに高齢者や高血圧等の持病がある人は脱水を起こしやすくなるため、水分補給を心がけましょう。



- ・寒冷刺激の影響を抑える
寒い冬には気温の変動が少ない屋内で運動する。屋外で運動する際は朝・夜の冷え込む時間は避ける、できるだけ日中の日が射す暖かい時間を選択して十分に防寒し、身体への寒冷刺激の影響を少なくしましょう。



(3) 寒い日の屋内運動

寒さが厳しい日や天候が悪い日は、無理せず屋内で運動を行いましょう。足踏み運動、ストレッチ、筋力トレーニング、ヨガなどがおすすめです。

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梅渓町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 Tel 492-8845

『久しぶりにトランプしませんか!』
2月12日(木) 13:30~15:00

定員: 20名 (先着順)

申込: 1月23日(金) 9:00~

来所または電話

持ち物: 必要な方は眼鏡、

水分補給の飲み物

思い出しながらやってみましょう。



上京老人福祉センター Tel 464-4889

『同志社大学マンドリンクラブの調べ』
2月21日(土) 13:00~14:00

定員: 63名 (先着順)

申込: 2月7日(土) 9:00~

来所または電話

持ち物: 水分補給の飲み物

マンドリンやギターなどの奏でる美しい調べをお聴きください。



左京老人福祉センター Tel 722-4650

『筋肉量測定会』
2月27日(金) ①14:00~ ②15:00~

講師: 左京区地域介護予防推進センター

定員: ①②各5名 (先着順)

申込: 2月2日(月) 9:00~

来所または電話

持ち物: 上履き、水分補給の飲み物

筋肉が衰えると、転倒・骨折の危険性が高くなります。筋肉量を調べて、筋肉を維持する

よう、心がけましょう。



中京老人福祉センター Tel 821-5000

★『フォークミュージックサロン』
2月27日(金) 10:00~12:00

定員: 20名程度 (当日先着順)

持ち物: 水分補給の飲み物、

楽器を演奏される方は楽器持参

ギターや楽器の音色を楽しみましょう! 聴くだけでもOKです。



東山老人福祉センター Tel 541-0434

『落語を楽しむ会』

2月26日(木) 10:30~11:30

出演: 京都大学落語研究会

定員: 30名 (先着順)

申込: 2月12日(木) 9:00~

来所または電話

持ち物: 上履き、水分補給の飲み物

京都大学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 Tel 501-1630

『楽しく健康体操』
2月20日(金) ①13:00~14:00
②14:10~15:10

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: 2月6日(金)

9:00~来所又は電話

持ち物: 運動靴、動きやすい服装

水分補給の飲み物

椅子に座ってするヨガを取り入れた体操です。



山科中央老人福祉センター Tel 501-0242

★『書写のつどい』

2月4日(水) 10:00~11:30

定員: 20名 (当日先着順)

持ち物: 鉛筆、消しゴム、

水分補給の飲み物

文字のなぞり書きです。

リラックス効果で、脳の活性化にも有効です。



下京老人福祉センター Tel 341-1730

『盆踊りのつどい』

2月2日(月) 13:30~14:30

定員: 30名

申込: 1月26日(月) 9:30~

来所または電話

持ち物: 上靴、タオル、

水分補給の飲み物



南老人福祉センター Tel 671-1717

★『みなみ盆踊り』

2月6日(金) 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

水分補給の飲み物

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 Tel 464-2789

『歌のつどい』

2月19日(木) 13:30~15:30

講師: 四つ葉のクローバーのみなさん

定員: 40名 (先着順)

申込: 1月23日(金) 9:00~

来所または電話

持ち物: 不織布マスク、水分補給の飲み物

ピアノとギターの生演奏のもと、参加者全員で数々のなつかしい歌を楽しく歌います。

西京老人福祉センター Tel 392-4705

★『百歳体操』

2月6日(金)

① 13:30~ ② 14:30~



定員: 各20名 (自由参加・先着順)

持ち物: 上履き、水分補給の飲み物

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。

右京中央老人福祉センター Tel 865-8425

★『折り紙のつどい』

2月7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、水分補給の飲み物

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。



洛西老人福祉センター Tel 335-0766

★同好会作品展示

1月22日(木)~2月2日(月)



水彩画同好会Ⅱ

2月4日(水)~16日(月)



水墨画同好会Ⅱ

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 Tel 603-1285

みんなのヘルスケア講座『タオル体操』



2月13日(金)

① 10:00~10:40

② 11:00~11:40

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: 1月30日(金) 9:00~来所または電話

持ち物: タオル、筆記用具、水分補給の飲み物

タオルを使って体操をします。

●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 Tel 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 Tel 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。

