

◆◆◆◆◆ 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173号



令和8年

3月催し案内



生活習慣病を予防しましょう！

「生活習慣病」とは、「健康に良くない生活習慣」が関係している病気のことです。
 「生活習慣」が、糖尿病、高血圧、がん、脳卒中、心臓病など多くの疾病の発症や進行に深く関わっています。生活習慣を見直し、生活習慣病を予防しましょう！



■日常で心がけたい生活習慣「一無、二少、三多」

無煙（禁煙）、少酒（お酒はほどほどに）、少食（食事は腹八分目に）、多動（体を多く動かす）、多休（しっかり休養をとる）、多接（多くの人・物事に接する）

■2026年の生活習慣病予防の強化テーマとスローガン

2026年の生活習慣病予防の強化テーマは多動で、スローガンは「幸せは足元から、多く動いて健康を実感」です。「多動」には、生活習慣病予防に、まずは今より10分多く体を動かすこと（+10）を意識して欲しいという思いが込められています。

■「+10分」の生活習慣

ちょっとした工夫や心がけで日常生活の活動量を増やしましょう。
 運動以前に、まずは座りっぱなしをやめましょう。30分座り続けると血流が低下して、血液がドロドロになります。座りっぱなしの状態では、1時間ごとに寿命が22分間短くなると言われています。

<通勤中や職場で>

車やバイクを徒步や自転車通勤にする、1駅手前で下車して歩く、駅や職場ではエレベーター・エスカレーターを使わず階段を使う



<家庭で>

歩いて買い物に行く、窓ふきや風呂掃除などをこまめに行う、テレビを見ながら筋トレやストレッチを行う



<社会参加で>

社会的な役割やつながりを大切にする、仕事を続けたりボランティア活動に取り組んだりする、趣味やサークル活動に参加する



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

『いきいき百歳体操&かみかみ百歳体操』

3月11日(水)・25日(水)

① 9:20~ ② 10:15~ ③ 11:00~

定員: 各14名 (先着順)

申込: 2月25日(水) 9:00~

来所または電話

持ち物: 上履き又は滑りにくい靴下、

水分補給の飲み物

DVDを観ながら全身とお口の体操をします。



上京老人福祉センター Tel 464-4889

『春の同好会作品展示会』

3月7日(土) 10:00~15:00

当センターで活動中の同好会による
編物、絵画、書道、俳句、
パッチワーク、生け花などの
作品展示です。

お誘いあわせの上、お越しください。



左京老人福祉センター Tel 722-4650

『大人のぬり絵サロン』

3月13日(金)・17日(火)

① 13:00~14:30 ② 14:30~16:00

定員: ①②各20名 (先着順)

申込: 2月28日(土) 9:00~

来所または電話

持ち物: 上履き、色鉛筆、水分補給の飲み物

費用: 見本を持ち帰る場合は、カラーコピー
代金50円

奥深いぬり絵の世界を楽しんでみませんか。



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』

3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

『東山元気塾』

3月31日(火) 10:00~11:30

講師: 山根 光子氏

定員: 20名 (先着順)

申込: 3月17日(火) 9:00~

来所または電話

持ち物: フェイスタオル (体操用)、上靴

水分補給の飲み物、動きやすい服装

先生の楽しいお話を、タオル体操やストレッチで元気になります。



山科中央老人福祉センター Tel 501-0242

★『ぬり絵のつどい』

3月23日(月) 10:00~11:30

定員: 25名 (当日先着順)

持ち物: 色鉛筆、水分補給の飲み物

費用: 下絵10円、色見本50円

お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 Tel 341-1730

『素敵にダンス☆』

素敵な曲で楽しく! 心も体も踊りましょう!

3月31日(火) 13:30~14:30

定員: 30名 (先着順)

申込: 3月24日(火) 9:30~

来所または電話

持ち物: タオル、上靴、

水分補給の飲み物



南老人福祉センター Tel 671-1717

『ペン画入門講座』

3月6日(金) 10:00~12:00

講師: 今井 喜代一氏

定員: 16名 (先着順)

申込: 2月26日(木) 9:00~来所または電話

持ち物: 上履き、黒色油性ボールペン

水分補給の飲み物

費用: 色見本代 50円

一本のボールペンでの濃淡の表現を、学びましょう。

初めての方も安心してご参加いただけます。



右京老人福祉センター Tel 464-2789

『楽しい脳トレ』

~明るく頭を使ってあきらめない~

3月6日(金) 13:30~15:00

講師: 赤松 ふさ枝氏

定員: 20名 (先着順)

申込: 2月20日(金) 9:00~

来所または電話

持ち物: タオル、水分補給の飲み物

スリーA方式による脳トレ。参加者全員で輪になってゲームを実施します。



右京中央老人福祉センター Tel 865-8425

★『折り紙のつどい』

3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。

西京老人福祉センター Tel 392-4705

★『百歳体操』

3月11日(水)

① 13:30~ ② 14:30~

定員: 各20名 (先着順、自由参加)

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つの運動をします。



山科老人福祉センター Tel 501-1630

★『おとのぬり絵講座』

3月13日(金) 13:30~15:30

14日(土) 10:00~12:00

定員: 各16名 (当日先着順)

※ただし定員を超える場合は、参加を制限します。

(参加できなかった方は、ぬり絵の下絵・色見本はお渡しできます。)

持ち物: 色鉛筆、上履き、水分補給の飲み物

費用: 下絵1枚 10円 色見本 カラー1枚 50円

講師はいませんが、参加者同士で教え合いながらワイワイ楽しく

会話しながら塗って、壁面に飾っています。(飾りたい人のみ)



洛西老人福祉センター Tel 335-0766

『弦楽合奏団 アンサンブル・ヌフ
早春コンサート』

3月21日(土) 10:30~12:00

講師: 弦楽合奏団「アンサンブル・ヌフ」の皆様

定員: 80名 (先着順)

申込: 3月3日(火) 9:00~来所または電話

持ち物: 上履き、水分補給の飲み物

親しみやすいクラシックや皆さんで歌える楽しい曲を

演奏していただきます。

音楽で心安らぐ早春のひとときをお過ごしください。

伏見老人福祉センター Tel 603-1285

みんなのヘルスケア講座
『ストレッチ・脳トレ体操』

3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: 2月27日(金) 9:00~来所または電話

持ち物: 筆記用具、水分補給の飲み物

ストレッチと脳トレ体操をします。



● 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。

