

◆◆◆◆◆ 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!

禁煙

■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2.2分間短くなると言われています。

〈通勤中や職場で〉

車やバイクを徒歩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


『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～ ②10:15～ ③11:00～
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 ☎464-4889

『春の同好会作品展覧会』
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
作品展覧です。
お誘いあわせの上、お越しください。



南老人福祉センター ☎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 ☎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。



左京老人福祉センター ☎722-4650


『大人のぬり絵サロン』
3月13日(金)・17日(火)
① 13:00～14:30 ②14:30～16:00
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 ☎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。



右京中央老人福祉センター ☎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 ☎392-4705


★『百歳体操』
3月11日(水)
① 13:30～ ②14:30～
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。



東山老人福祉センター ☎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
先生の楽しいお話と、タオル体操やストレッチで元気になりましょう。



山科老人福祉センター ☎501-1630


★『おとなのぬり絵講座』
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 ☎335-0766

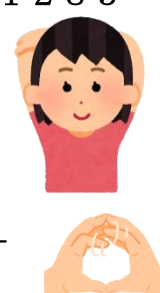
『弦楽合奏団 アンサンブル・ヌフ
早春コンサート』
3月21日(土) 10:30～12:00

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 ☎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)
①10:00～10:40
②11:00～11:40
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。



山科中央老人福祉センター ☎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 ☎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



醍醐老人福祉センター ☎575-2570

『おりがみのつどい』
3月7日(土) 13:30～15:00

定員：12名(先着順)
申込：2月25日(水)9:00～電話のみ
持ち物：折り紙、必要な方は眼鏡
上履き、水分補給の飲み物
参加の皆さんと一緒に折り紙を楽しく折りま
しょう。



●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。

