

◆◆◆◆ 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

<p>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</p>  	<p>南老人福祉センター 南区吉祥院西定成町 32 ☎ 671-1717</p> 
<p>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</p> 	<p>右京老人福祉センター 右京区鳴滝宅間町 14-2 ☎ 464-2789</p> 
<p>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</p> 	<p>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</p> 
<p>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</p>  	<p>西京老人福祉センター 西京区上桂前田町 29-2 ☎ 392-4705</p> 
<p>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</p>  	<p>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</p> 
<p>山科老人福祉センター 山科区栂辻西浦町 41-107 ☎ 501-1630</p> 	<p>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</p> 
<p>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</p> 	<p>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</p>  
<p>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</p>  	<p>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</p>

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174号



令和8年

4月催し案内

肩こいスッキリ体操

肩こいの予防改善が期待できる体操をご紹介します。

■肩こいの原因

肩こりの主な原因は、日常生活での悪い姿勢や動作、運動不足による筋力や柔軟性の低下、寒さやストレスです。まずは日常の生活習慣を見直しましょう。

■肩こいスッキリ体操

①肩の上下運動



息を吸って両肩を上げ、吐いて下ろす。(5~10回)

②肩を回す運動



両肩をゆっくりと回す。(前後各5~10回)

③体側のストレッチ



上体を横に倒し、腕を斜め上に伸ばす。(左右各10~30秒)

④胸のストレッチ



両手を後ろで組み、胸を張る。(10~30秒)

⑤背中ストレッチ



両手を組んで手のひらを返し、背中を丸める。(10~30秒)

⑥首の横と肩のストレッチ



片方の手で反対の手首を持って引っ張り、引っ張った方に首を倒す。(左右各10~30秒)

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

健康講座『アイフレイルについて(目の加齢)』
4月17日(金) 10:00~11:00
講師:京都市立病院 眼科医
定員:40名(先着順)
申込:4月3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
目の加齢についてお話いただきます。



上京老人福祉センター ☎464-4889

『こころと脳の若さを保つ秘訣
~MCI・フレイルを防ぐ生活習慣~』
4月20日(月) 9:00~
講師:川上 祐子氏
(京都府立医科大学医学部 看護学科 老年・在宅看護学講師)
定員:54名(先着順)
申込:4月6日(月)9:00~来所または電話
持ち物:スリッパ、筆記用具、水分補給の飲み物
アンチエイジングのお話を交え、日常生活の中で実践しやすいポイントをお話いただきます。



南老人福祉センター ☎671-1717

★『みなみ盆踊り』
4月8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
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 ☎464-2789

★『いきいき・かみかみ百歳体操』
4月23日(木) 13:30~14:30
定員:なし
持ち物:タオル、水分補給の飲み物
DVDを視聴しながら、ゆっくりかつ簡単な体操を行います。



左京老人福祉センター ☎722-4650

『血管年齢測定会』
4月9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:3月26日(木)9:00~
来所または電話
持ち物:水分補給の飲み物、上履き
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』
4月24日(金) 13:00~15:00
定員:20名程度(当日先着順)
持ち物:水分補給の飲み物
懐かしい曲を中心にカラオケの曲に合わせて、おひとりずつ又はみんなで歌います。



右京中央老人福祉センター ☎865-8425

★『みんなで脳活』
4月28日(火) 10:00~11:30
定員:30名程度(当日受付)
持ち物:筆記用具、上履き、水分補給の飲み物
計算や漢字等、脳トレプリントにチャレンジ。解答付きで自分のペースで解いていきます!



西京老人福祉センター ☎392-4705

★『大人の塗り絵』
4月9日(木) 9:30~11:00
定員:20名(当日先着順、自由参加)
持ち物:色鉛筆、上履き、水分補給の飲み物
ストレス解消、自律神経の安定、脳の活性化などが期待できるアートセラピーです。
自分時間を楽しみませんか。



東山老人福祉センター ☎541-0434

歴史を楽しむ会
『豊臣秀頼が京都に残したもの』
4月30日(木) 10:00~11:30
講師:奥西 不二氏(京都史跡ボランティアガイド)
定員:30名(先着順)
申込:4月16日(木)9:00~来所または電話
持ち物:上履き、筆記用具、水分補給の飲み物
関ヶ原合戦のあと、まだ豊臣家は1615年まで存在し、京都にいくつかの建造物を残しています。彼の生涯と残したものを紹介していただきます。



山科老人福祉センター ☎501-1630

『楽しく健康体操』
4月17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:4月3日(金)9:00~来所または電話
持ち物:動きやすい服装、上靴、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。



洛西老人福祉センター ☎335-0766

★外部団体・個人作品展
●4月13日(月)~23日(木)
洛朗文化会A(書道・水彩画)
●4月24日(金)~5月9日(土)
花木の会(水墨画・水彩画・書道・アクリル画)
●5月11日(月)~21日(木) 洛老水墨画(水墨画)
初日は正午~ 最終日は15:00迄
地域で活動されておられる皆様の作品展です。
持ち物:上履き、下履き用袋
作品展の鑑賞は年齢を問いません。どうぞご鑑賞下さい。



伏見老人福祉センター ☎603-1285

みんなのヘルスクア講座
『フレイル予防のお話と体操』
4月10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:3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
フレイル予防のお話を聞き、体操をします。



山科中央老人福祉センター ☎501-0242

★『書写のつどい』
4月1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 ☎341-1730

『素敵にダンス☆』
4月13日(月) 13:30~14:30
定員:30名(先着順)
申込:4月6日(月)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』
4月11日(土) 10:00~11:30
定員:8名(先着順)
申込:3月28日(土)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
ご参加の皆さんと一緒に折り紙を楽しく折みましょう。



●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

★マークの催しは事前申込不要です。

