

◆◆◆◆ 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 山科区栲辻西浦町 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175号



令和8年

5月催し案内

~腰痛の予防改善が期待できる~腰痛スッキリストレッチ

生涯で8割以上の方が経験すると言われている腰痛を予防できるよう、日常生活に取り入れてみましょう。

1. 腰痛の原因

- 1) 日常生活での悪い姿勢や動作
- 2) 運動不足による筋力や柔軟性の低下
- 3) 寒さやストレス
- 4) 肥満

2. 腰痛スッキリストレッチ



脚を組み、上の脚の方に上体をひねる。(左右各10秒~)



片脚を前に伸ばし、上体を腰から前に倒す。(左右各10秒~)



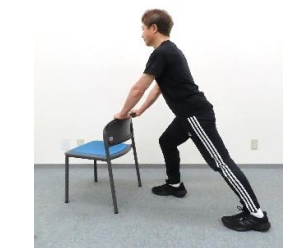
片足を反対の膝にのせ、上体を前に倒す。(左右各10秒~)



片側の脚を座面の外に出し、後方に伸ばす。(左右各10秒~)



外に出した足の甲を持ち、かかとをお尻に近づけるように膝を曲げる。(左右各10秒~)



両脚を前後に開き、後ろ足の踵を床に押し付ける。(左右各10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

『久しぶりにトランプしませんか!』

5月15日(金) 10:00~11:30

定員: 18名

申込: 5月1日(金) 9:00~(先着順)

来所または電話

持ち物: 眼鏡(必要な方)、水分補給の飲み物
七並べ、ハバ抜き、など思い出して
やってみましょう。



上京老人福祉センター ☎464-4889

『ウクレレ&オカリナの集い

～夏を待つコンサート～』

5月29日(金) 11:00~12:00

講師: 杜のしらべ 代表 駒井 俊哉氏他

定員: 63名(先着順)

申込: 5月15日(金) 9:00~来所または電話

持ち物: 水分補給の飲み物
ウクレレとオカリナの美しい調べに合わせて、フォークソングや歌謡曲を皆さんと一緒に歌う集いです。
是非、ご参加ください。



南老人福祉センター ☎671-1717

★『みなみ盆踊り』

5月13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

『イスに座って簡単体操』

5月20日(水) 10:00~11:00

講師: 原 有香氏

定員: 30名(先着順)

申込: 4月24日(金)~来所または電話

持ち物: タオル、水分補給の飲み物
イスに座ってできる体操です。



左京老人福祉センター ☎722-4650

★『京(今日)から始める

いきいきイストレーニング』

5月7日(木) 14:45~15:25

定員: 35名(先着順)

持ち物: 水分補給の飲み物、上履き

転びやすい人や足腰が弱い人も

取り組みやすい、椅子を使った

トレーニングを行います。



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』

5月22日(金) 10:00~12:00

定員: 20名程度(当日先着順)

持ち物: 楽器を演奏される方は楽器持参

水分補給の飲み物

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。出入り自由。



右京中央老人福祉センター ☎865-8425

★『折り紙のつどい』

5月2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

★『大人の塗り絵』

5月14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

『レコードを聴く会』

5月29日(金) 13:30~15:00

講師: 京都市岡崎いきいき市民活動センター

定員: 20名(先着順)

申込: 5月15日(金) 9:00~来所または電話

持ち物: 上履き、水分補給の飲み物

今回は、数ある'70年代から80年代の昭和歌謡

ポップスのレコードの中から厳選した曲をお届け

いたします。



山科老人福祉センター ☎501-1630

『楽しく健康体操』

5月15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: 5月1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

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

★外部団体・個人作品展

●5月22日(金)~6月2日(火)

着物リフォーム

●6月3日(水)~13日(土)

彩遊会(水彩画)

●6月15日(月)~25日(木) 写真(個人)

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。どうぞ鑑賞下さい。



伏見老人福祉センター ☎603-1285

みんなのヘルスケア講座

『加齢性難聴のお話と体操』

5月8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: 4月24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

加齢性難聴についてのお話を聞き、体操をします。



山科中央老人福祉センター ☎501-0242

★『ぬり絵のつどい』

5月25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

★『ミエーレ♪ミニコンサート』

鍵盤ハーモニカとピアノの演奏会です。

音楽クイズと一緒に歌うコーナーもあります。

5月27日(水) 13:30~15:00

講師: 鍵盤ハーモニカ&ピアノデュオ MIELE

持ち物: 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』

5月9日(土) 10:00~11:30

定員: 8名(先着順)

申込: 4月25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ら

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。

