

◆◆◆◆◆ 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176号



令和8年

6月催し案内



「気象病(低気圧不調)」について

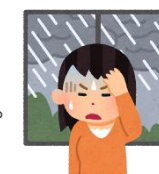


~気象病とは~

気圧や気温、湿度など気象の変化によって引き起こされる心身の不調の総称で、「気圧の変化」が原因となることが多いです。

~主な症状~

頭痛、首や肩の凝り、めまい、全身倦怠感、吐き気や、関節の痛みなどがあげられます。



~気象病の起こりやすい時期~

梅雨前から梅雨時期が終わるころや台風シーズンで、ゴールデンウィーク明け頃から夏休みにかけて多く、まさにこれからのシーズンが要注意です。

~予防のために~

- 体を温める
 これからの季節もシャワーで済ませるのではなく、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かるなどして、温まりましょう。
- ストレッチをする
 ゆったりした気分で、気持ち良いと感じる範囲で行いましょう。
 お風呂上りや就寝前に行うのもお勧めです。心身の緊張をほぐし、寝つきがよくなる効果が期待できます。
- 深呼吸をする
 気圧の変化などで自律神経が乱れると、呼吸が浅くなり、ストレスを感じる場合があります。
 そんな時には深呼吸をして、心身ともにリラックスしましょう。



最近では天気予報の中で、気象病についての注意情報が伝えられることもありますので、参考にしましょう。ただし、心身の不調を感じたら、まずは受診することが大切です。

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 『お薬の正しい飲み方』

6月19日(金) 10:00~11:00

講師：京都市立病院 薬剤部講師

定員：40名

申込：5月28日(木) 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

筆記用具



上京老人福祉センター ☎464-4889

『目からウロコのラジオ体操 Part II』

6月27日(土) 13:30~14:30

講師：田中 尚子氏 (1級ラジオ体操指導士)

定員：30名(先着順)

申込：6月6日(土) 9:00~来所または電話

持ち物：水分補給の飲み物

みなさんおなじみのラジオ体操を健康づくりの素晴らしい体操として、生活の中にもっと取り入れてみませんか。



南老人福祉センター ☎671-1717

★『みなみ盆踊り』

6月10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

スリーA方式による『楽しい脳トレ』

～明るく頭を使ってあきらめない～

6月5日(金) 13:30~15:00

講師：赤松 ふさ枝氏

定員：20名(先着順)

申込：5月25日(月)~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

(スリーA方式とは、A あかるく、・A あたまを使って、A あきらめないをキーワードにした認知症予防です)



左京老人福祉センター ☎722-4650

『季節の折り紙講座』

6月19日(金) ① 9:30~10:30

② 10:45~11:45

定員：①②各30名(先着順)

申込：5月28日(木) 9:00~来所または電話

持ち物：水分補給の飲み物、折り紙

折り紙で季節を感じる作品を

一緒に作りましょう。



中京老人福祉センター ☎821-5000

★『童謡・唱歌・懐メロのつどい』

6月26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』

6月23日(火) 10:00~11:30

定員：30名程度(当日受付)

持ち物：筆記用具、水分補給の飲み物、上履き

計算や漢字等、脳トレプリントにチャレンジ。

解答付きで自身のペースで解いて

いきます。



西京老人福祉センター ☎392-4705

★『大人の塗り絵』

6月11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

フレイル予防講座 『骨盤底筋運動』

6月29日(月) 13:30~15:00

講師：東山区地域介護予防推進センター

定員：18名(先着順)

申込：6月16日(火) 9:00~来所または電話

持ち物：上靴、水分補給の飲み物、タオル

動きやすい服装

「失禁予防の正しい知識」と

「予防改善運動」を身につけましょう!



山科老人福祉センター ☎501-1630

『楽しく健康体操』

6月19日(金) ① 13:00~14:00

② 14:10~15:10

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：6月5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・個人作品展示

●6月26日(金)~7月7日(火)

菜乃花書道同好会

●7月8日(水)~18日(土)

能面

(女面…女性の表情・感情の変化を見る。個人展示)

初日は正午~ 最終日は15:00迄

地域で活動されている皆様の作品展です。

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

『転倒予防体操』

6月12日(金)

① 13:30~14:10

② 14:30~15:10

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：5月27日(水) 9:00~来所または電話

持ち物：筆記用具、水分補給の飲み物

転倒予防の話と体操をします。



山科中央老人福祉センター ☎501-0242

★『書写のつどい』

6月3日(水) 10:00~11:30

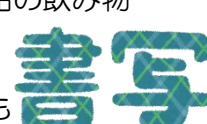
定員：20名(当日先着順)

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

★『卓球バレー』

椅子に座ってピンポンを打ち合うゲームです

6月22日(月) 13:30~15:00

定員：30名(当日先着順)

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』

6月13日(土) 10:00~11:30

定員：8名(先着順)

申込：5月30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

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。

