

◆◆◆◆◆ 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178号



令和8年

8月催し案内

夏なのに...「体」冷えていませんか？

近年、夏のシーズンになると40℃を超える日もあります。
 暑いから冷房をつけたのに、なぜか寒かったり、脚がつる（こむら返り）ことが増えたりしていませんか。それは、クーラー病（冷房病）の可能性が高く、冷えによる自律神経の乱れなどが原因にあげられます。
 元気に夏を乗り切るために、ひとつずつ対処していきましょう。

①冷房の温度設定

□25℃～28℃くらいに設定しましょう。

②3つの首を温めましょう

□首（ストール等） □手首（薄めのカーディガン等） □足首（くるぶし上までの靴下等）

③ぬるめのお湯に浸かりましょう

□38℃～40℃くらいに設定してみましょう。
 □10分～15分程度、じっくり浸かるのが目安です。

④水分補給をしっかりとしましょう

□スポーツドリンク等 □温かい飲み物 □常温の飲み物
 糖분을摂取し過ぎないように2～3倍に薄めていただく事がおすすめです！
 また、熱中症対策に自宅に経口補水液を常備しましょう。

⑤体を動かしましょう

□涼しい時間帯にウォーキングに行く。
 □もも上げや足踏みをする。
 □かかと上げをする。
 □ふくらはぎを伸ばす。



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

『ここまで進んだ泌尿器科診療の最前線』

8月21日(金) 10:00～11:00

講師：京都市立病院 泌尿器科医師

定員：40名（先着順）

申込：8月7日(金) 来所または電話

持ち物：筆記用具、水分補給の飲み物

泌尿器科の最前線の診療について学びましょう！



上京老人福祉センター ☎464-4889

『タオル帽子を作ってみよう！』

8月20日(木) 13:30～15:30

講師：京都タオル帽子の会 大西 ふさ子氏 他

定員：15名（先着順）

申込：8月6日(木) 9:00～来所または電話

持ち物：申込時にお伝えします

京都タオル帽子の会は、がん治療の患者さんに、タオル帽子を無料でプレゼントする活動をされています。タオル帽子とはどんなものか、一緒に作ってみませんか。



南老人福祉センター ☎671-1717

★『みなみ盆踊り』

8月12日(水) 13:30～15:00

講師：堤 みつぎ氏

定員：16名（先着順）

持ち物：水分補給の飲み物

滑りにくい上履き

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～

8月7日(金) 13:30～15:00

講師：赤松 ふさ枝氏

定員：20名（先着順）

申込：7月27日(月)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

スリーA方式とは、「あかるく」「あたまを使って」「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

『筋肉量測定』

8月28日(金) ①14:00～②15:00～

共催：左京区地域介護予防推進センター

定員：①②各5名

申込：8月1日(土)9:00～来所または電話

持ち物：水分補給の飲み物、上履き

筋肉が衰えると、転倒・骨折の危険性が高くなります。筋肉量を調べて筋肉を維持するよう心掛けましょう。



中京老人福祉センター ☎821-5000

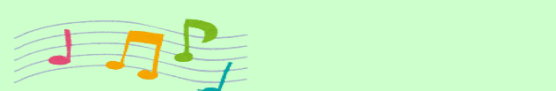
★『童話・唱歌・懐メロのつどい』

8月28日(金) 13:00～16:00

定員：20名程度（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』

8月25日(火) 10:00～11:30

定員：30名程度（先着順）

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』

8月13日(木) 9:30～11:00

定員：20名（先着順、自由参加）

持ち物：色鉛筆、水分補給の飲み物、上履き

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。自分時間を楽しんでみませんか。



東山老人福祉センター ☎541-0434

フレイル予防講座『床の運動』

8月31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：16名（先着順）

申込：8月17日(月) 9:00～来所または電話

（4月に受講された方は8月24日(月)9:00～）

持ち物：バスタオル、フェイスタオル各1枚

動きやすい服装、水分補給の飲み物、上履き

床での筋トレで体幹を鍛えましょう！



山科老人福祉センター ☎501-1630

『楽しく健康体操』

8月21日(金) ①13:00～14:00
②14:10～15:10

講師：ここカラダ! Project 鈴木 久恵氏

定員：各25名

申込：8月7日(金)（先着順・代理不可）

9:00～来所または電話

持ち物：動きやすい服装、水分補給の飲み物、上靴

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

英語落語寄席～Rakugo in English～

8月29日(土) 13:30～15:30

出演：笑笑(ラフラブ) 亭英語落語クラブ

定員：80名（先着順）

申込：8月4日(火) 9:00～来所または電話

ものすごく簡単な英語しか使いません！というか使えないんです。たぶん、おそらく、絶対に笑えます。笑わせます。頑張ります！



伏見老人福祉センター ☎603-1285

みんなのヘルスケア講座『タオル体操』

8月14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：7月24日(金) 9:00～来所または電話

持ち物：タオル、筆記用具、水分補給の飲み物

タオルを使って体操をします。



山科中央老人福祉センター ☎501-0242

★『書写のつどい』

8月5日(水) 10:00～11:30

定員：20名（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

『盆踊りのつどい』

8月3日(月) 13:30～14:30

定員：30名（先着順）

申込：7月27日(月) 9:30～来所または電話

持ち物：タオル、水分補給の飲み物、上靴

炭坑節や江州音頭、きよしのズンドコ節などを楽しく踊りましょう。



醍醐老人福祉センター ☎575-2570

『おりがみのつどい』

8月15日(土) 10:00～11:30

定員：8名（先着順）

申込：8月1日(土) 9:00～電話のみ

持ち物：折り紙、必要な方は眼鏡

水分補給の飲み物、上履き

ご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。

