

◆◆◆◆◆ 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179号



令和8年

9月催し案内

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠

9月1日～30日は厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。
 適切な運動や食生活などを通じて健康寿命を伸ばし、人生の最後まで元気に楽しみながら健康な毎日を送ることができるよう、ご自身の日常生活について意識してみましょう。



①毎日プラス10分の身体活動

移動時の早歩き、庭いじりや掃除など、日常でのからだの動きを増やすだけで、健康生活にかわります。



②食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は健康な食生活の第一歩。
 からだに必要な栄養素をバランスよく摂る秘訣です。



③たばこの煙をなくす

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中等にかかりやすくなります。 ※受動喫煙とは、他人のたばこの煙を吸わされること



④睡眠の量と質を確保しよう

心身の健康のために、個人差を踏まえて、質・量ともに十分な睡眠を。
 睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので、注意が必要です。



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

いきいき百歳体操&かみかみ百歳体操

9月9日(水) ①9:20～ ②10:15～
③11:10～

定員：①②③各14名(先着順)

申込：8月26日(水) 来所または電話

持ち物：水分補給の飲み物、上履き又は滑りにくい靴下

DVDを見ながら全身の筋肉体操、口腔機能向上の体操を行います。



上京老人福祉センター ☎464-4889

上京の文化

『千本ゑんま堂大念佛狂言の実演』

9月25日(金) 10:30～12:00

定員：54名(先着順)

申込：9月11日(金) 9:00～来所または電話

持ち物：スリッパ

千本ゑんま堂大念佛狂言保存会の皆様に狂言の実演をしていただきます。



南老人福祉センター ☎671-1717

★『大人のぬり絵』

9月9日(水) 10:30～12:00

定員：16名(先着順)

持ち物：色鉛筆、水分補給の飲み物、上履き

費用：下絵1枚10円、色見本1枚50円

大人向けの素敵なぬり絵を楽しみませんか？



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～

9月4日(金) 13:30～15:00

講師：赤松 ふさ枝氏

定員：20名(先着順)

申込：8月24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

★『秋の文化祭』

◇作品展
10月10日(土)～24日(土) 9:00～16:00
(※但し10日は13:00～、24日は14:00まで)

内容：編物、絵手紙、陶芸、俳句、川柳、パッチワーク、書道

◇発表会
10月30日(金)、31日(土) 9:30～16:00

内容：ウクレレ、詩吟、社交ダンス、太極拳、手品、ピアノ、フラダンス、民謡、謡曲、お茶会

持ち物：上履き

「1年間の集大成」をテーマに行います。ぜひ見に来てください。



中京老人福祉センター ☎821-5000

★『童話・唱歌・懐メロのつどい』

9月25日(金) 13:00～15:00

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。※聴くだけでもOKです。



右京中央老人福祉センター ☎865-8425

★『みんなで脳活』

9月14日(月) 13:30～15:00

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。講師はいません。自身のペースでどうぞ。

92-67=?

西京老人福祉センター ☎392-4705

★『頭の体操 漢字おさらいのつどい』

9月29日(火) 13:30～15:00

定員：30名(先着順、自由参加)

持ち物：鉛筆(黒と赤)、消しゴム、上履き

前半は頭の体操になるクイズ問題、後半は漢字3級程度の問題にチャレンジします。

漢字



東山老人福祉センター ☎541-0434

『レコードを聴く会』

9月30日(水) 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：9月16日(水) 9:00～来所または電話

持ち物：水分補給の飲み物、上履き

昭和40年代以降のPOPSと映画音楽を中心にお届けします。レコードの解説とともに楽しみください。



山科老人福祉センター ☎501-1630

★『おとなのぬりえ講座』

9月12日(土) 10:00～12:00

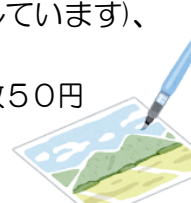
9月25日(金) 13:30～15:30

定員：各16名(先着順)

持ち物：色鉛筆(センターでも貸出しています)、水分補給の飲み物、上履き

費用：下絵1枚10円・見本カラー1枚50円

講師はいませんが、色見本を見て、自分のペースで自由に塗って楽しみましょう。



洛西老人福祉センター ☎335-0766

歴史講座 (連続3回講座)

『明智光秀と丹波を代表する3つの城』

第1回「丹波国拠点の城～丹波亀山城～」

9月26日(土) 9:30～11:30

講師：京丹波町教育アドバイザー山下 正己氏

定員：40名(先着順)

申込：9月2日(水) 9:00～来所または電話

持ち物：水分補給の飲み物、上履き、下履き用袋

光秀が丹波国26万石を治める拠点として築いた亀山城を取り上げます。その魅力について、城下町(現亀岡市)の様子を含めてお話しいたします。



伏見老人福祉センター ☎603-1285

みんなのヘルスケア講座『腰痛予防のお話と体操』

9月4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：8月24日(月) 9:00～来所または電話

持ち物：筆記用具、水分補給の飲み物

腰痛予防のお話と体操をします。



山科中央老人福祉センター ☎501-0242

★『ぬり絵のつどい』

9月28日(月) 10:00～11:30

定員：25名(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

『ストレッチ講座』

9月8日(火) 13:30～14:45

定員：30名(先着順)

申込：9月1日(火) 9:30～来所または電話

持ち物：バスタオル又はヨガマット、動きやすい服装、水分補給の飲み物、上靴

ストレッチをして固まった身体を伸ばしましょう！！



醍醐老人福祉センター ☎575-2570

『おりがみのつどい』

9月12日(土) 10:00～11:30

定員：10名(先着順)

申込：8月29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。

