◇◆◇◆◇ 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
右京区嶋滝宅間町 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
右京区太秦森ケ前町 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
山科区椥辻西浦町 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

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）

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～　　令和８年１０月１４日発行

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 181 号

令和８年
１１月催し案内

何となく不調を感じていませんか

１１月は季節の変わり目、朝晩の気温差が大きく、自律神経のバランスが乱れ、体調を崩しやすい季節です。また、日照時間の減少により体内で作られるビタミンDが不足することなどから、体のだるさや気分の落ち込みを感じることがあります。
そんな季節ですが、以下を参考に毎日の小さな心がけで体調を整え、活動的に過ごしましょう!



○乾燥対策・自律神経を整える

１１ 月は温度・湿度が低下し、喉や肌の乾燥が気になります。室内では加湿器などを使い、湿度40～60%、温度18～22 度に保ちましょう。濡れタオルを室内に掛けておくこともおすすめです。
また、この時期は寒さで運動量が減りがちですが、階段昇降や軽いストレッチなど無理なくできる運動で、全身の血行をよくすることや、重ね着できる服装で、体感温度に合わせて調整することも、自律神経を整えるのに効果的です。



○体を調える食材

栄養素	旬の食材	効果
ビタミン C	みかん、りんご、ブロッコリーなど	免疫力向上、風邪予防
ビタミン D	魚類、きのこ類など	腸内環境改善、高血糖予防
β-カロテン	かぼちゃ、人参、ほうれん草など	粘膜保護、乾燥対策



○無理せず、できることから実践しましょう!

朝の白湯習慣	起床後5分以内に白湯を飲む	内臓温度上昇、代謝向上
階段昇降	１日１０回×2セット行う	下肢筋力強化、血行促進
深呼吸タイム	就寝前に3分大きく深呼吸をする	自律神経調整、睡眠質向上

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

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～　　令和８年１０月１４日発行

北老人福祉センター　℡４９２－８８４５

『理学療法士ホーリーの健康漫談』

１１月２０日(金)　１０:００～１１:００

講師：理学療法士　堀川　能與氏
定員：３０名（先着順）
申込：１１月１０日(火)9:00～来所または電話
持ち物：水分補給の飲み物、動きやすい服装



歩くということを科学してみましょう。

上京老人福祉センター　℡４６４－４８８９

『明日の元気をつくる習慣』

～握って・動いて・声に出す健康長寿の実践編～

１１月２８日(土)　１３:００～１４:３０



講師：京都府立医科大学　講師　川上　裕子氏
定員：６０名（先着順）
申込：１１月１４日(土)9:00～来所または電話
持ち物：水分補給の飲み物

こころと脳、身体の元気を保つためには、毎日の小さな積み重ねが大切です。今回は、ボールを使った握力体操、椅子に座ってできる運動、脳活などを楽しく体験します。

左京老人福祉センター　℡７２２－４６５０

手芸講座『ちりめん干支色紙づくり』

１１月３０日(月)　１０:００～１２:００

定員：４０名（先着順）
申込：１１月２日(月)9:00～教材費を添えて来所
持ち物：はさみ（布用・紙用）、スティックのり
　　ボンド、裁縫セット、水分補給の飲み物
費用：1,200 円（教材費）



来年の干支「未」をちりめんで作ります。

中京老人福祉センター　℡８２１－５０００

★『童話・唱歌・懐メロのつどい』

１１月２７日(金)１３:００～１５:００

定員：２０名（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。

南老人福祉センター　℡６７１－１７１７

★『みなみ盆踊り』

１１月１１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：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～

１１月６日(金)　１３:３０～１５:００

講師：赤松　ふさ枝氏
定員：２０名（先着順）
申込：１０月２６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。



右京中央老人福祉センター　℡８６５－８４２５

★『みんなで脳活』

１１月２４日(火)　１０:００～１１:３０

定員：３０名程度（当日先着順）
持ち物：筆記用具、水分補給の飲み物、上靴

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。

和顔◎語

西京老人福祉センター　℡３９２－４７０５

★『大人の塗り絵』

１１月１２日(木)　９:３０～１１:３０

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。



東山老人福祉センター　℡５４１－０４３４

東山図書館との共催事業
ブックトーク**『前と後ろのなぞ』**

１１月２６日(木)　１０:３０～１１:３０

講師：東山図書館司書
定員：２０名（先着順）
申込：１１月１２日(木) 9:00～来所または電話
持ち物：上履き、水分補給の飲み物



顔とおしり、過去と未来、本の冒頭とラストー文…。
さまざまな本を紹介しながら、知っているようで知らない前と後ろのヒミツにせまります。

山科老人福祉センター　℡５０１－１６３０

★『おとなのぬりえ講座』

１１月１４日(土)　１０:００～１２:００
１１月２７日(金)　１３:３０～１５:３０

定員：各１６名（自由参加）
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・見本カラー1 枚５０円



講師はいませんが、色見本をみて、
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

★『らくろうフェスタ』同好会発表会

①１１月２７日(金)　１２:４０～１６:１０
②１１月２８日(土)　１０:３０～１４:５０

持ち物：水分補給の飲み物、上履き、下履き用袋

当センターで活動している同好会会員の方々の発表会です。どなたでもご鑑賞ください。



出演順等については洛西老人福祉センター
広報紙１１月号（10/20 発行）をご覧ください。

伏見老人福祉センター　℡６０３－１２８５

みんなのヘルスケア講座
『ストレッチ・筋トレ・脳トレ体操』

１１月２７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：１１月１３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
ストレッチ・筋トレ・脳トレ体操をします。



山科中央老人福祉センター　℡５０１－０２４２

★『書写のつどい』

１１月４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

『アンチエイジング体操』

１１月６日(金)　１３:３０～１５:００

定員：３０名（先着順）
申込：１０月２９日(木) 9:30～来所または電話
持ち物：上靴・動きやすい服装・水分補給の飲み物
　　タオル・マットまたはバスタオル



ストレッチと筋トレ・太極拳体操の
コラボでカラダの老化を止めましょう！

醍醐老人福祉センター　℡５７５－２５７０

『おりがみのつどい』

１１月２１日(土)　１３:３０～１５:００

定員：８名（先着順）
申込：１１月６日(金) 9:00～電話のみにて受付
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。