

# 10月～3月の催し

対象 京都市内在住の方  
 会場 ひと・まち交流館 京都  
 参加 無料  
 要申込 詳細は各事業を参照

長寿すこやかセンターでは、高齢者の生きがいづくり、認知症に関すること、成年後見制度、高齢者の生活や介護について役立つ知識を身に付けていただけるよう、さまざまな講座の開催や情報発信を行っています。

定期開催事業	開催日	時間	詳細(対象・申込等)
認知症に関するイベント	若年性認知症※の人の介護家族交流会 ～家族が認知症を学ぶ～ ※65歳未満で認知症を発症した方	原則、毎月第2水曜日	14:00～15:00 対象 若年性認知症の人在宅で介護する方 申込 まずはお電話ください
	認知症の人の介護家族交流会 ～家族が認知症を学ぶ～	毎月第3水曜日	13:45～15:45 対象 認知症の人在宅で介護する方 申込 まずはお電話ください
	若年性認知症の人の本人交流会 おれんじサロン ひと・まち 「いいね!」「やってみよう!」 みんなで話して実現する	原則、毎月第2・4水曜日	14:00～15:30 対象 若年性認知症の方 申込 まずはお電話ください
後見	第2回 成年後見セミナー ① 成年後見制度とは ② 見守り契約・任意後見契約の手続き ③ 後見業務について	会場開催 11月29日(水) 後日 動画配信予定	① 10:00～ ② 12:30～ ③ 14:00～ 対象 市内在住・在勤・在学の方
	すこやか講座 健康講話は毎月テーマが変わります	毎月第3金曜日	13:30～15:30 申込 毎月1日から受付開始 ※定員に応じて、先着順もしくは抽選となります。 詳細は、申込時にお尋ねください。

長寿すこやかセンターでは、各種相談にも応じています。

認知症

権利擁護

成年後見制度

介護

生活・健康

相談内容により、医師・弁護士・司法書士・社会福祉士による専門相談におつなぎすることもあります。

京都市長寿すこやかセンター  
TEL.075-354-8741

京都市成年後見支援センター  
TEL.075-354-8815

〒600-8127  
京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町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

FAX 075-354-8742  
E-mail sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

ホームページ http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp

ホームページは  
こちらから  
LINE  
お友達登録は  
こちらから

開所時間 午前9時～午後5時30分

休所日 毎月第3火曜日(国民の祝日にあたるときは翌日)  
年末年始(12月29日～1月4日)



- 市バス4・17・205系統「河原町正面」下車
- 市バス80系統「河原町五条」下車
- 京阪バス「河原町五条」下車
- 京阪電車「清水五条」下車 ①番出口より徒歩約8分
- 市営地下鉄烏丸線「五条」下車 ⑤番出口より徒歩約10分

# 京都

KYOTO  
SUKOYAKA  
KAWARABAN

VOL.62  
2023.09

# すこやか かわらばん

いきいき筋トレ  
ボランティアのみほさん



長寿すこやかセンター事業で活躍中のボランティアの活動をご紹介します!

健康づくり

## 京都市いきいき筋トレボランティア

自体重を使った運動プログラム「いきいき筋トレ」について学習し、地域で普及推進するボランティアとして活動してみませんか?

健康づくり

## すこやか体操インストラクター

だれでもどこでも簡単にできるすこやか体操を身に付けて、ボランティア活動してみませんか?

認知症

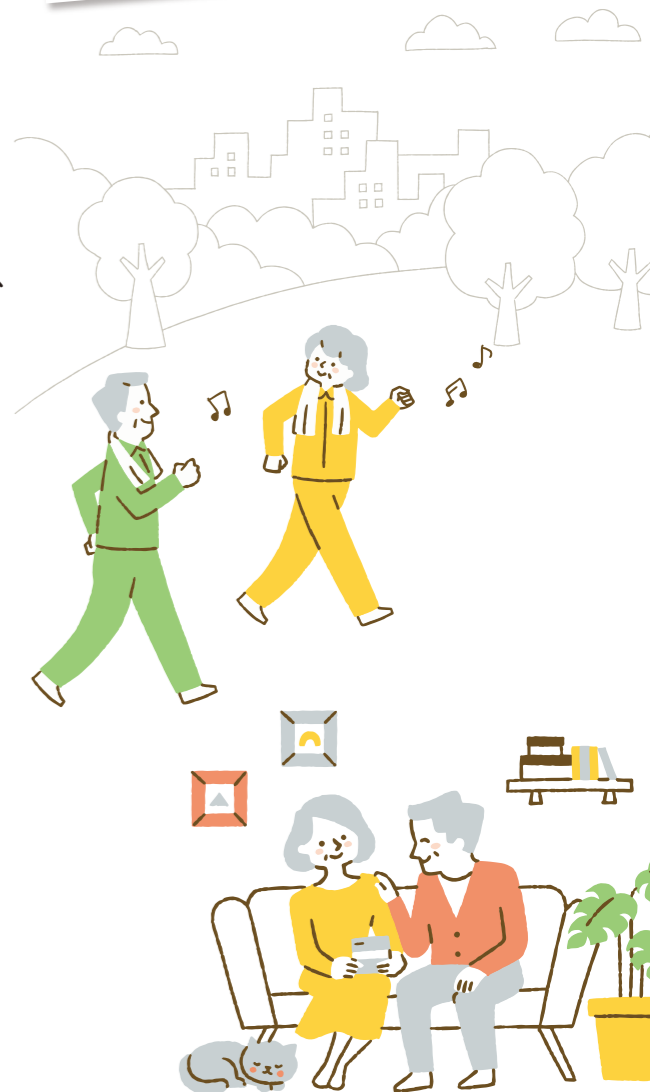
## 認知症サポーター

認知症サポーター自身がワクワクし、認知症の人とともに仲間の輪をひろげる活動にチャレンジしてみませんか?

講座のご案内

## 第2回 連続講座「人生の終い支度」

京都の町で「暮らす」そして、わたしらしく「生ききる」ために今からできることを考えてみませんか?



京都市長寿すこやかセンター [運営] 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では、認知症・介護等に関する相談をはじめ社会参加の支援、権利擁護の推進など高齢者に関するさまざまな事業を総合的に行っています。

# 長寿すこやかセンター事業で活躍中のボランティア活動を紹介します!

## いきいき筋トレボランティア

いきいき筋トレボランティアは、健康づくりや介護予防を目的とした運動プログラム「京(今日)から始めるいきいき筋力トレーニング」を地域で普及推進する活動に取り組んでいます。

長寿すこやかセンターでは活動時に役立つ知識の習得や、ボランティア同士の交流の機会として、スキルアップ講座や活動報告会を開催し、筋トレボランティアの活動を支援しています。



## すこやか体操インストラクター

すこやか体操インストラクターは、すこやか体操やレクリエーションを通じて、地域や施設でボランティアとして活躍しています!

すこやか体操インストラクター同士の交流や、ボランティア活動に役立つレクリエーション等を学ぶ機会として、長寿すこやかセンターでは交流会やフォローアップ講座を実施しています。



誰でも簡単にできる「すこやか体操」を身に付け、活動してみませんか?

### 京都市いきいき筋トレボランティア養成講座

開催日時 令和6年

2月6日(火)・2月13日(火)

2月27日(火)・

3月5日(火)・3月12日(火)

いずれも 13:30~16:00

会場 「ひと・まち交流館 京都」  
大会議室

参加費 無料

申込方法 令和6年  
1月5日~19日の間に  
郵便・FAX・窓口にて

対象

- ・京都市内在住
- ・講座修了後、「いきいき筋トレ」の普及推進活動ができる方
- ・医師から運動制限を受けていない方
- ・概ね40~75歳の方
- ・5日間の全日程に参加できる方

お知らせ ▶▶ 京都市いきいき筋トレボランティアの事務局は、令和5年4月より、京都市長寿すこやかセンターへ移りました。

### すこやか体操インストラクター養成講座

開催日時

令和5年

10月27日(金) 14:00~15:30

11月10日(金) 14:00~15:30

11月17日(金) 13:00~16:15

会場 「ひと・まち交流館 京都」  
大会議室

参加費 200円(CD代)

申込方法 令和5年  
10月20日(金)までに  
電話・FAX・メールにて

対象

- ・京都市内在住
- ・講座終了後、すこやか体操インストラクター(ボランティア)の認定を目指して活動できる方
- ・3日間の全日程に参加できる方

## 認知症サポーター

認知症サポーターの自主グループとして発足した「チーム元気隊」は、おれんじサロン ひと・まちのスタッフとしての活動の他、認知症当事者の方が集う場所として不定期でサロンを開催しています。

認知症の人と、  
ともにできることを  
考えています



次は何に  
チャレンジしよう?

私たちが楽しんで  
活動しています!



認知症  
サポーター活動  
促進事業

認知症の人が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症への偏見(本人・家族も含め)をなくし、「支える側」「支えられる側」の関係を越えて認知症の人を含む地域の多様な主体が「自分ごと」として参画し、認知症の人の社会参加につながる地域づくりを、認知症サポーターが認知症の人とともに目指す取組です!

ご相談は、認知症サポーター活動促進コーディネーターまで!

### 講座のご案内

## 第2回 連続講座「人生の終い支度」

京都の町で「暮らす」そして、わたしらしく「生ききる」ために

テーマ ①もしもの時に備えて話し合っていますか  
②「暮らし」を支える医療

対象 京都市内在住・在勤・在学の方



会場開催

日時 令和5年 12月5日(火)  
10:35~16:10

会場 「ひと・まち交流館 京都」3階  
第4・5会議室

申込期間 令和5年11月29日(水)までに  
電話・FAX・メールにて

動画配信

期間 令和5年 12月19日(火)~  
令和6年 1月16日(火)

申込方法 京・福祉の  
研修情報ネット

<https://www.miyako-kenshu-net.jp>

申込期間 令和6年1月11日(木)まで

