

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。

対象：京都市内在住の方 参加費：無料 申込：事前申込制（詳細は各事業を参照） 会場：ひと・まち交流館 京都

	定期開催事業	開催日時	対象・申込等 ※詳細は各事業ホームページをご確認ください
健康づくり	いきいき筋トレボランティア養成講座	令和8年5/28、6/4、6/11、6/18、7/2（全5回） 13:30～16:00（最終日のみ16:30）	申込：5/1～5/15受付 ※FAX・郵送・窓口 ※募集要項をご確認の上お申込みください。
	すこやか講座	毎月第3金曜日 13:30～15:30	毎月1日～開催日前日まで受付（先着順） ※電話・メール 健康講話は毎月テーマが変わります
認知症に関するもの	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	令和8年4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/22、8/12、8/26、9/9 第2、第4水曜日 14:00～15:30	事前申込制 ※電話・FAX・メール 対象：若年性認知症の方 （65歳未満で認知症を発症された方）
	若年性認知症の人の家族交流会	令和8年5/13、6/10、7/8、8/12、9/9 第2水曜日 14:00～15:00	事前申込制 ※電話・FAX・メール 対象：若年性認知症の人在宅で介護する方
	認知症の人の本人交流会	令和8年4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16 第3水曜日 14:00～15:45	事前申込制 ※電話・FAX・メール 対象：認知症の方（若年性認知症の人を含む）
	認知症の人の家族交流会	令和8年4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16 第3水曜日 14:00～15:45	事前申込制 ※電話・FAX・メール 対象：認知症の人在宅で介護する方
介護	やさしい介護講座	毎月1回（不定期）13:30～15:30	事前申込制 ※電話・FAX・メール 京 福祉の研修情報ネット 対象：京都市内在住、在勤、在学の方（介護・福祉業務従事者・介護福祉に係る有資格者は対象外）
後見	第1回成年後見セミナー（年2回）	未定 第1回は上半期予定	対象：京都市内在住、在勤、在学の方
権利擁護	人生の終い支度講座（年2回）	第1回は上半期予定	対象：京都市内在住、在勤、在学の方
	虐待防止講演会（年1回）	未定	対象：京都市内在住、在勤、在学の方

長寿すこやかセンターでは、各種相談にも応じています。

相談種別：認知症に関する相談、権利擁護に関する相談、成年後見制度に関する相談、介護に関する相談、生活・健康に関する相談
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

社会福祉研修・介護実習普及センター

TEL.075-354-8771

〒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

https://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp

ホームページ  ホームページはこちら  LINE お友達登録はこちら

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・7・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.67
2026.03

すこやかかわらばん

「あなたも明日から社会参加！」

— いつも元気で、新しいことに挑戦したい方を応援します —

「社会参加は、ちょっと難しそう…」 「興味はあるけど、何から始めたらいいのかわからない…」
など感じていませんか？

社会参加には「健康づくり」「仲間づくり」「地域の支え合い活動」など、様々な活動があります。

あなたの生活をワンランク豊かにするために、社会参加にチャレンジしてみませんか。

その一歩があなただけでなく、みんなも笑顔にし、地域を支える力になります！



いきいき筋トレボランティア

私たちと一緒に
活動しましょう！



発行 | 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。

「社会参加が暮らしの活力に!」 — 新しい経験や仲間づくり、活動の場を広げてみませんか —

京都市長寿すこやかセンターでは、さまざまな社会参加活動の企画や支援を行っています

地域で活動しています!

いきいき筋トレボランティア

自体重を使った筋力トレーニングを中心とした運動プログラム「いきいき筋トレ」を普及推進



すこやか体操インストラクター

数え歌に合わせて誰でもどこでも行える「すこやか体操」を普及推進



市民後見人

判断能力が低下しても、住み慣れた地域で自分らしく生活できるよう、同じ市民の立場で、本人に寄り沿いながら※成年後見人等として活動する方です。これまでの人生経験を活かし、あなたも市民後見人として活動してみませんか。長寿すこやかセンターでは、市民後見人に必要な知識やスキルを学ぶための養成講座を行っています。

あなたも市民後見人になりませんか



※成年後見人等(保佐人、補助人を含む)とは・・・
認知症や障害等によって判断能力が低下し、金銭管理や契約が難しくなった場合に家庭裁判所が選任します。専門資格は不要ですが、支援に際して一定の知識やスキルが必要です。

認知症サポーター

認知症の人や家族を地域で見守ったり、認知症カフェ等の居場所の運営をお手伝い



生きいきサロンサポーター

社会参加の機会が少なくなった方を対象に、老人福祉センターで開催する「生きいきサロン」でレクリエーションや運動などを行う



あなたの近くにある社会参加の場!

いつからでも 何でも 始められます!

老人福祉センター

地域の高齢者を対象に相談や健康増進、教養やレクリエーションなどのサービスを提供する老人福祉施設で、京都市内在住の60歳以上の方なら、だれでも利用できます。

友達がたくさんできて、楽しくって嬉しい!

80年ぶりに工作をしました。昔を思い出し懐かしくなりました。

利用者の声を一部紹介



老人福祉センターは生活の一部です!

一人ではできないけど、仲間と一緒になので、楽しく体操が続けられます!

新しいことを学びませんか!



～市民向け講座のご案内～ やさしい介護講座

市民の皆様が住み慣れた地域で、生きがいを持って安心して暮らし続けるように、ご本人をはじめご家族など市民の方を対象とした講座を行っております。「もしもの時、どうすればいいんだろう?」そんな不安を「やってみよう!」という楽しみに変えてみませんか?

この講座では、専門家が分かりやすく丁寧に介護の知識をお伝えします。

■ 講座予定

開催月	内容
4月	ベッド上における介助の方法
5月	もの忘れとは違う「認知症」症状の理解
6月	入浴の効果、安全な入浴方法と介助
7月	福祉用具・住宅改修について
8月	『食べる』しくみと工夫、食事の方法と介助
9月	杖・シルバーカー・車いすを使った移動の方法と介助

年間を通して毎月開催しています。

