

京都

vol.52
2020.06

すこやか かわらばん

心もカラダも健康に 元気なうちからはじめよう!



右京 いきいき筋トレ



中京 スクエアステップ体験会

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。

心もカラダも健康に 元気なうちからはじめよう!

～京都市老人福祉センター 介護予防事業の紹介～

市内に17ヵ所ある『老人福祉センター』では、健康長寿と生涯現役社会の実現を目指し、自主活動や趣味の講座など、高齢者の生きがいづくり・仲間づくり・健康づくりのための事業を行っています。あわせて、高齢化社会が進む中、なるべく介護を必要とせず自立した生活を送っていただけるよう、以下のようにさまざまな介護予防の取組を行っています。

興味を持たれた取組があれば、ぜひ一度足を運ばれることをおすすめします。
(お住まいの区以外のものでも参加できます。)

自分にあった介護予防を見つけよう!

介護予防推進センターとともに!

運動プログラムや、脳機能の維持・活性化を目的とした事業を、各区の地域介護予防推進センターと連携して行っています。



レクリエーションを取り入れて!

歌や踊りなどレクリエーション要素が含まれている講座は、楽しく続けることで心もカラダも元気になるます。



地域力を活かして!

体操や健康に関する講話等を、地域の関係機関(医療・民間団体)やボランティア等と連携して行っています。



男性限定!

運動機能の維持向上を目的とした、男性限定の講座も人気があります。



老人福祉センター 一覧

北老人福祉センター	TEL 492-8845
北区紫野雲林院町44-1 北合同福祉センター 3階	
上京老人福祉センター	TEL 464-4889
上京区今小路通御前通東入西今小路町797	
左京老人福祉センター	TEL 722-4650
左京区高野西開町5 左京合同福祉センター 1階	
中京老人福祉センター	TEL 821-5000
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	
東山老人福祉センター	TEL 541-0434
東山区清水5丁目130-8 東山区総合庁舎南館地下1階	
山科老人福祉センター	TEL 501-1630
山科区栂辻西浦町41-107	
山科中央老人福祉センター	TEL 501-0242
山科区西野大手先町2-1 山科総合福祉会館2階	
下京老人福祉センター	TEL 341-1730
下京区花屋町通室町西入乾町292 下京総合福祉センター 2階	
南老人福祉センター	TEL 671-1717
南区吉祥院西定成町32	
久世西老人福祉センター	TEL 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	
右京老人福祉センター	TEL 464-2789
右京区鳴滝宅間町14-2	
右京中央老人福祉センター	TEL 865-8425
右京区太秦森ヶ前町22-3 右京合同福祉センター 2階	
西京老人福祉センター	TEL 392-4705
西京区上桂前田町29-2(2階)	
洛西老人福祉センター	TEL 335-0766
西京区大原野西境谷町2丁目14-4	
伏見老人福祉センター	TEL 603-1285
伏見区紙子屋町544 伏見社会福祉総合センター 2階	
醍醐老人福祉センター	TEL 575-2570
伏見区醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	
淀老人福祉センター	TEL 631-7016
伏見区淀池上町131-1 伏見区役所淀出張所1・2階	

老人福祉センター情報は、長寿すこやかセンターホームページに掲載しています。

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(必要に応じて材料費など実費負担)
- 開所時間** 午前9時～午後5時 **休所日** 日曜・祝日・年末年始

ご利用にあたっては、直接老人福祉センターにお尋ねください。随時見学もできます。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、事業を縮小又は中止することがあります。

市民後見人養成講座 ガイダンス(事前説明会)のご案内

市民後見人とは、ご本人が住み慣れたまちで安心して暮らし続けられるよう、地域の中での助け合いとして、身近な支援を行うため、成年後見人等として家庭裁判所から選任された人です。

京都市では、この市民後見人を養成するため「市民後見人養成講座」を実施します。

関心のある方は是非ガイダンス(事前説明会)にお越しください。

日時 令和2年7月16日(木) 午後2時～4時半

令和2年7月18日(土) 午後2時～4時半

*どちらか選択してください。

会場 「ひと・まち交流館 京都」3階 第4・5会議室

対象 京都市在住で、25歳以上70歳未満の方(令和2年4月1日時点)
高齢者や障害者に対する福祉活動に理解と熱意がある方
市民後見人として活動できる方

申込方法 下記の「京都市成年後見支援センター」まで
お問い合わせください。



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

開所日/時間 月曜～土曜:午前9時～午後9時30分
日曜・祝日:午前9時～午後5時

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