

令和2年度 京都市長寿すこやかセンター

10月・11月・12月 事業案内

新型コロナウイルス感染症の感染リスクを防ぐため、延期や規模を縮小して実施する場合がありますので、詳細は長寿すこやかセンターへお問い合わせください。

なお、来所される際はマスク着用の上、平熱より高い場合、せきや風邪症状がある場合は来所を控えていただきますようお願いいたします。

若年性認知症の方の本人交流会「おれんじサロン ひと・まち」

「おれんじサロン ひと・まち」は、若年性認知症の方とそのご家族を対象とした認知症カフェです。音楽やスポーツ、創作活動を楽しんだり、お茶を飲みながらおしゃべりに花を咲かせる楽しい場です。時には近所の喫茶店に外出することもあります。また、同じ悩みを持つ方同士で情報を交換し合ったり、福祉専門職から具体的な助言を得ることもできます。

ひとりで悩まずに、お気軽にご参加ください！

開催日	時間	テーマ／講師
10月14日（水）	午後2時～3時30分	『語り合いましょう』～茶話会～
10月28日（水）		『スポーツ・茶話会』
11月11日（水）		『語り合いましょう』～茶話会～
11月25日（水）		『スポーツ・茶話会』
12月 9日（水）		『スポーツ・茶話会』（クリスマス会）

※毎月1～2回開催

●対 象 京都市内在住の若年性認知症（初期～中期）の方で、介護サービスを利用されていない方

※65歳未満で発症する認知症を“若年性認知症”と呼びます。

※送迎サービスはありません。

●内 容 卓球等の軽スポーツや茶話会等

●会 場 ひと・まち交流館 京都 2階 大会議室等

●参加費 各回100円/人（茶代）

●申込み 事前申込制

開催日の1週間前までに電話にて受付（事前に心身の状況等をお聞きします。）





認知症の人の介護家族交流会

認知症の方を介護されているご家族同士の交流を通じて、認知症に対する理解をさらに深めるとともに、介護の大変さや思いを共有したり、困りごとを解決するヒントを得る場として開催しています。

※希望者には、精神科医による個別相談も行っています。

●対 象 認知症の方を介護されているご家族の方

●参加費 無料

開催日		時間	会場	内容（予定）
介護家族交流会 （毎月開催）	10月21日(水)	午後1時30分～ 3時30分	ひと・まち交流館京都 3階 第4会議室	語り合い （※認知症や介護に関する学び合いを行う場合あり）
	11月18日(水)			
	12月16日(水)			
若年性認知症 介護家族交流会 （年7回開催）	10月14日(水)	午後2時～3時	ひと・まち交流館京都 2階 和 室	語り合い
	11月11日(水)			

●問合せ・申込み： まずは、当センターへご連絡ください。



すこやか講座

すこやか講座では、いつまでも健康でいきいきと過ごしたい市民の方を対象に、すこやか体操・健康講話・レクリエーションを通して、体力の維持や健康促進を行っています。

また、参加者同士でお話をしたり、楽しく交流したりと仲間づくりの場ともなっています。

開催日	時間	テーマ／講師
10月16日(金)	午後1時30分～ 3時30分	ほぐし動作と健康ヨガ 講師：安藤 里絵氏（シニアヨガインストラクター）
11月20日(金)	午後1時30分～ 3時30分	これで免疫力アップ～食事と運動～ 講師：林 薫氏（管理栄養士）・窓場 朱根氏（健康運動指導士） 京都市下京区地域介護予防推進センター
12月18日(金)	午後1時30分～ 3時30分	今日から始める災害の備え 講師：富樫 明美氏（暮らし整えナース・防災備蓄収納2級プランナー）

●対 象 京都市在住で、高齢者の社会参加や健康づくりに関心のある方

●内 容 すこやか体操・健康講話・レクリエーション

●会 場 ひと・まち交流館 京都 2階 大会議室

●参加費 無料

●定 員 30名（要事前申込み・先着順）

●申込み 開催月の1日から電話、FAX、メールにて受付

「①お名前、②連絡先、③お住まいの行政区」をお伝えください。

●その他 マスク、上履き（かかとのある靴）、水分補給のための飲み物をご持参ください。

動きやすい服装でご参加ください。

マスクをしていない方、当日、来所前に検温し、平熱より高い場合、せきや風邪症状のある方は参加できません。



すこやか体操インストラクター養成講座

開催日	時間	会場	講師
①11月 6日(金)	午後2時～3時	ひと・まち交流館京都 2階 第1・2会議室	川瀬 恵子氏 (京都福祉レクリエーション研究会 代表) ※③は、すこやか講座に参加後、 修了式を行います
②11月13日(金)	午後2時～3時	ひと・まち交流館京都 2階 大会議室	
③11月20日(金)	午後1時～ 4時15分		

- 対 象 京都市在住で、養成講座修了後、すこやか体操インストラクター(ボランティア)認定を目指して活動できる方、必ず全日程参加できる方
- 内 容 すこやか体操の動きや注意点などについて学び、身に付ける
- 費 用 200円(CD代)
- 定 員 15名 (要事前申込み・先着順)
- 申込み 9月1日(火)から電話、FAX、メールにて受付
- その他 マスク、上履き(かかとのある靴)、水分補給のための飲み物をご持参ください。
動きやすい服装でご参加ください。
マスクをしていない方、当日、来所前に検温し、平熱より高い場合、せきや風邪症状のある方は参加できません。



高齢者のサークル活動を応援します！

京都市長寿すこやかセンターでは、高齢者の各種サークルなどの活動情報(活動内容、活動場所、講師等)を収集し、インターネットを通じて紹介する等情報を提供するほか、サークル設立や運営に関する相談を行うことにより、高齢者の仲間づくりと社会参加を応援しています。

○どんな人がサークルに参加できるの？

主に京都市内在住の方で概ね60歳以上の高齢者が対象です。
自分の趣味や興味のある活動・遊びを通して、人とのつながりや仲間をつくることができます。
また、「技能や技術を習得・向上させる」「教養を身につける」ことを目的に活動しているサークルもあります。



○どのようなサークルがあるの？

卓球やダンス、太極拳などの運動系からカラオケや書道といった文科系まで多種多様です。
各サークルにはそれぞれ特色があり、和気あいあいと活動しているサークルもあれば、
個性的な活動をしているサークルなどたくさんあります。



○サークル活動を知ってもらうにはどうしたらいいの？

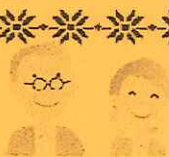
長寿すこやかセンターのホームページにて高齢者サークル情報を発信しています！
「サークル活動を多くの人に知って欲しい」「少しでも興味がある人に仲間になって欲しい」「同じような活動をしているサークルとつながりたい」など、サークル活動のPRをしたい方は、ぜひご登録ください！



長寿すこやかセンターでは、認知症、介護、生活などの各種相談に応じています

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。

種 別	内 容
認知症相談	認知症(若年性認知症を含む)に関すること
権利擁護相談	高齢者虐待等の権利侵害に関すること
成年後見相談	判断能力が不十分な認知症や障害のある方の契約行為や財産管理を支援する成年後見制度の利用に関すること
介護相談	高齢者の介護に関すること
生活・健康相談	高齢者の生活や健康、人生の終い支度に関すること
福祉用具相談	福祉用具・自助具に関すること
介護職員等メンタルヘルス相談	介護職員等が抱えるストレスに関すること



京都市長寿すこやかセンター 京都市成年後見支援センター

のご案内



【住 所】〒600 - 8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1 (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 (京都市長寿すこやかセンター)
(075) 354 - 8815 (京都市成年後見支援センター)

【F A X】(075) 354 - 8742

【メー ル】sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

【ホームページ】<http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/>



ホームページは上記のQRコードからご覧いただくことができます。

【開所日／時間】月曜日～土曜日／午前9時～午後9時30分 日曜日・祝日／午前9時～午後5時
午後5時以降における来所相談は、事前に来所予定日時をご連絡ください。

【休 所 日】毎月第3火曜日(祝日の場合はその翌日) 年末年始(12月29日～1月4日)

【交 通 機 関】

◇電車◇

◆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

◇バス◇

◆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

