

MAP	プログラム	開催日時	会場	主催
1	自主活動(運動) (保険加入の実費あり)	土 13:15～14:45 15:00～16:30	南区地域介護 予防推進センター	南区 地域介護予防 推進センター (☎693-6135)
2	脳トレ	火・木 13:45～14:30 14:45～15:30 15:45～16:30	mam・スクエア	
	すこやか 体操	月・火・水・金 9:30～10:15 10:30～11:15		
	ロコトレ (筋トレ)	火 11:30～12:00		
3	体操 教室	金 10:00～10:45	南区 社会福祉協議会 ボランティアセンター	
	脳トレ	金 10:50～11:30		
4	体操 教室	水 13:30～14:15	吉祥院 いきいき 市民活動センター	
	脳トレ	水 14:20～15:00		
5	体操 教室	月 10:00～10:45	ビハーラ十条	
	脳トレ	月 10:50～11:30		
6	体操 教室	木 14:00～14:45	故郷の家京都	
	脳トレ	木 14:50～15:30		
7	体操 教室	木 10:00～10:45	上鳥羽北部 いきいき 市民活動センター	
	脳トレ	木 10:50～11:30		
8	脳トレ	月 14:40～15:20 水・金 14:20～14:50	元東和小学校	
	体操 教室	水・金 13:30～14:15 15:00～15:45		
9	体操 教室	火・木 10:00～10:45	九条中学校	
	脳トレ	火・木 10:50～11:30		
10	脳トレ	金 15:10～15:50	希望の家	
11	脳トレ	水・木 11:10～11:50 14:10～14:40	久世ふれあい センター	
	体操 教室	水・木 13:15～14:00 14:50～15:35		

MAP	プログラム	開催日時	会場	主催
12	体操	水 9:30～9:45	西寺公園	地域包括支援センター 看護師部会 (☎694-6222)
13	体操	第2・4土 10:00～10:45	久世 地域包括支援センター	久世地域包括支援 センター (☎933-5787)
14	体操、卓球他	月～土 9:00～17:00	京都市 久世西老人福祉センター	京都市久世西 老人福祉センター (☎934-5801)
15	体操、卓球他	月～土 9:00～17:00	京都市南 老人福祉センター	京都市南 老人福祉センター (☎671-1717)
16	ラジオ体操	火・金 8:30～8:40	京都福祉サービス協会 南事務所	京都福祉サービス協会 南事務所 (☎662-2622)
14	公園等 定例体操	第1水 13:30～14:30	京都市久世西 老人福祉センター	南区健康づくり サポーター 健康チャレンジャー みなみへず (☎681-3573 南区役所)
15		第3火 10:00～11:00	京都市南 老人福祉センター	
17		第4金 10:00～11:00	久世橋公園	
18		第2・4火 10:00～11:00	琵琶塚公園	
19		第2月 10:00～11:00	ヘルスピア21	
20		第2木 10:00～11:00	明田公園	
21	体操・茶話 など	第2・4木 10:30～12:00	ちいきの広場光	ちいきの広場光 (☎080-4040-2534)
22	スワロビクス 体操 (200円)	火・金 13:00～15:00	けやきの家	南区高齢者福祉を すすめる会 (☎314-3430)
	健康マージャン (300円)	第1・2・4・5月 12:00～16:00		
23	体操・脳トレ (月交代)	第1火 10:00～11:00	唐橋公民館	吉祥ホーム (☎682-8152)
24	脳トレ	第2火 10:00～11:00	祥豊自治会館	
	体操	第2木 10:00～11:00		
25	ラジオ 体操	日 8:15～8:20	ケアサポートセンター 吉祥院	ケアサポートセンター 吉祥院 (☎693-3602)
5	介護予防 ボイストレーニング (音楽療法) (200円)	第1土 13:30～14:30	ビハーラ十条	ビハーラ十条 (☎661-4511)
26	脳トレ・茶話会 (100円)	第2金 10:00～12:00	洛南 身体障害者福祉会館	洛南身体障害者 福祉会館 (☎691-2468)
	マット運動・ 室内スポーツ・茶話会 (100円)	第4金 13:00～15:30		
	健康麻雀教室	第2・4月 13:30～15:30		

※プログラムや開催日時など変更している場合がありますので、
事前に主催者にご確認ください。

どのプログラムも
見学大歓迎です!

おひとりでも
どうぞ
お越しください

南区 体操・脳トレ マップ



京都市南区地域包括支援センター・保健師看護師部会

南区地域支え合い活動創出コーディネーター

平成30年6月発行

問い合わせ ☎671-1589 (南区社会福祉協議会)

地域支え合い活動創出コーディネーターとは
京都市が、地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の養成、ネットワークの
構築を目的として各区社会福祉協議会に配置しているコーディネーターです。