

MAP	プログラム	開催日時	会場	主催
1	体操教室	火・木 10:00～10:45	九条中学校	南区 地域介護予 防推進センター (☎693-6135)
	脳トレ	火・木 10:50～11:30		
2	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	
3	脳トレ	火・木 13:30～14:15 14:30～15:15 15:30～16:15	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		
4	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		
5	体操教室	木 14:00～14:45	故郷の家京都	
	脳トレ	木 14:50～15:30		
6	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		
7	脳トレ	金 15:10～15:50	希望の家	
8	体操教室	月 10:00～10:45	ビハーラ十条	
	脳トレ	月 10:50～11:30		
9	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		
10	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		
11	脳トレ	水・木 11:05～11:45 14:20～15:00	久世 ふれあいセンター	

※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。

MAP	プログラム	開催日時	会場	主催
1	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)
2	体操・脳トレ など	水 10:30～11:30	洛和会東寺南病院	東九条 地域包括支援センター (☎662-3009)
3	公園等 定例体操	第2月 10:00～11:00	ヘルスピア21	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)
4	体操	水 9:30～9:45	西寺公園	南区地域包括支援センター 保健師看護師部会 (☎694-6222)
5	公園等 定例体操	第2・4火 10:00～11:00	琵琶塚公園	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)
6	体操・茶話 など	第2・4木 13:00～15:00	ちいきの広場光	ちいきの広場光 (☎080-4040-2534)
7	公園等 定例体操	第2木 10:00～11:00	明田公園	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)
8	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		
9	公園等 定例体操	第3火 10:00～11:00	京都市南 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)
	体操、卓球他	月～土 9:00～17:00		京都市南 老人福祉センター (☎671-1717)
10	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)
11	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)
12	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		
13	脳トレ	第2火 10:00～11:00	祥豊自治会館	吉祥ホーム (☎682-8152)
	体操	第2木 10:00～11:00		
14	公園等 定例体操	第4金 10:00～11:00	久世橋公園	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	体操	木 9:30～9:45	久世ニューリバー公園	久世 地域包括支援センター (☎933-5787)
16	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)
	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 (☎934-5801)
17	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)

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

Vol.2



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

2019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。

南区の地域包括支援センターと南区地域支え合い活動創出コーディネーターが把握した、どなたでも参加できる取り組みを掲載しています。

1 ■体操教室 ■脳トレ

九条中学校
〈市バス〉東寺東門前



2 自主活動(運動)
(保険加入の実費あり)

南区地域介護予防推進センター
〈市バス〉九条七本松



3 ■脳トレ ■すこやか体操 ■ロコトレ(筋トレ)

ママ・スクエア
〈市バス〉九条七本松



4 ■体操教室 ■脳トレ

南区社会福祉協議会
ボランティアセンター
〈市バス〉羅城門



5 ■体操教室 ■脳トレ

故郷の家京都
〈市バス〉南松ノ木町



6 ■体操教室 ■脳トレ

元東和小学校
〈市バス〉九条車庫前
地下鉄烏丸線「九条」



7 脳トレ

希望の家
〈市バス〉河原町東寺道



8 ■体操教室 ■脳トレ

11 介護予防ボイストレーニング
〈音楽療法〉(200円)

ビハーラ十条
〈市バス〉千本十条



9 ■体操教室 ■脳トレ

吉祥院
いきいき市民活動センター
〈市バス〉西大路通
吉祥院高畑町



南
区
体
操
・
脳
ト
レ
マ
ッ
プ

脳トレ

(脳のトレーニング)

楽しく認知症予防

クイズや間違えがし。
簡単体操などで、頭も身体も
繋がって活性化しましょう。



体操

元気に介護予防

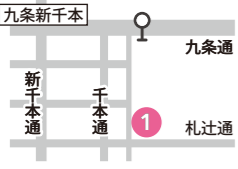
より活動的に元気に暮らして
いただくために、家庭でもできる
簡単な体操や、椅子に座って
行う体操などを行っています。





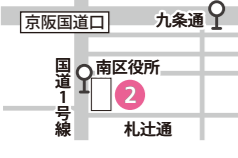
1 ラジオ体操

京都福祉サービス協会南事務所
〈市バス〉羅城門



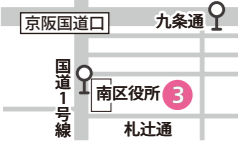
2 体操・脳トレなど

洛和会東寺南病院
〈市バス〉南区総合庁舎前
東寺南門前




3 公園等定例体操

ヘルスピア21
〈市バス〉南区総合庁舎前
東寺南門前



4 体操

西寺公園
〈市バス〉九条七本松




5 公園等定例体操

琵琶塚公園
〈市バス〉九条七本松




6 体操・茶話など

ちいきの広場光
〈市バス〉九条河原町



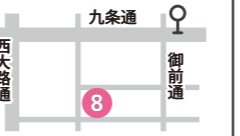
7 公園等定例体操

明田公園
〈市バス〉大石橋
地下鉄烏丸線「九条」




8 ■脳トレ・茶話会(100円)
■マット運動・室内スポーツ・
茶話会(100円)
■健康麻雀教室

洛南身体障害者福祉会館
〈市バス〉九条御前通




9 ■公園等定例体操
■体操、卓球他

京都市南老人福祉センター
〈市バス〉西大路九条




10 ラジオ体操

ケアサポートセンター吉祥院
〈市バス〉船戸町



12 ■スワロビクス体操(200円)
■健康マージャン(300円)

けやきの家
〈市バス〉西大路八条




13 ■脳トレ ■体操

祥豊自治会館
〈市バス〉西大路駅前



14 公園等定例体操

久世橋公園
〈市バス〉吉祥院長田町




15 体操

久世ニューリバー公園
〈市バス〉久世橋西詰



10 ■体操教室 ■脳トレ

上鳥羽北部
いきいき市民活動センター
〈市バス〉千本十条



11 脳トレ

久世ふれあいセンター
〈市バス〉薬山



17 体操

久世地域包括支援センター
〈市バス〉薬山



16 ■公園等定例体操
■体操、卓球他

京都市久世西老人福祉センター
〈市バス〉中久世一丁目

