

学区	番号	会場	プログラム	開催日時	主催
吉祥院	15	ビハート十条	体操教室	月 10:00～10:45	南区地域 介護予防 推進センター ☎693-6135
			脳トレ	月 10:50～11:30	
	16	吉祥院 いきいき 市民活動センター	体操教室	水 13:30～14:15	
			脳トレ	水 14:20～15:00	
	17	洛南 身体障害者 福祉会館	脳トレ・茶話会 (100円/回)	第2 金 10:00～11:30	
			マット運動・ 室内スポーツ	第4 金 13:00～15:00	
			健康麻雀教室	第2・4 月 13:30～15:30	
	18	京都市南 老人福祉センター	公園等 定例体操	第3 火 10:00～11:00	
			体操、卓球他	月～土 9:00～17:00	
19	ケアサポートセンター 吉祥院	ラジオ体操	日 8:10～ 8:20	ケアサポートセンター 吉祥院 ☎693-3602	
20	ビハート十条	介護予防 ボイストレーニング (音楽療法)(200円/回)	第1 土 13:30～14:30	ビハート十条 ☎661-4511	
21	竹尻公園	公園等 定例体操	第1 金 10:00～10:30	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)	

祥豊	22	けやきの家	スワロピクス体操 (200円/回)	火・金 13:00～16:00	南区 高齢者福祉を すすめる会 ☎314-3430
			健康マージャン (300円/回)	第1・2・4・5 月 12:00～16:00	
	23	祥豊自治会館	脳トレ・体操 (脳トレと体操を隔月開催)	第2 火 10:00～11:00	
24	和みの宿さんきち	体操教室	月1回 15:00～16:00	和みの宿さんきち ☎694-1800	

祥栄	25	久世橋公園	公園等 定例体操	第4 金 10:00～11:00	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)
----	----	-------	----------	---------------------	--

上鳥羽	26	上鳥羽北部 いきいき 市民活動センター	体操教室	木 10:00～10:45	南区地域 介護予防 推進センター ☎693-6135
			脳トレ	木 10:50～11:30	
	27	山ノ本公園	公園等 定例体操	第3 木 10:00～10:30	
	28	上調子公園	ラジオ体操	金 16:30～16:45	
ラジオ体操			金 17:00～17:15		

久世	30	久世 ふれあいセンター	脳トレ	水・木 11:05～11:45 14:20～15:00	南区地域介護予防 推進センター ☎693-6135
	31	久世ニューリバー公園	体操	木 9:30～ 9:45	久世地域 包括支援センター ☎933-5787
	32	京都市久世西 老人福祉センター	公園等 定例体操	第1 水 13:30～14:30	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	
33	久世ホーム	体操	第2・4 土 10:00～10:45	久世地域 包括支援センター ☎933-5787	

学区	番号	会場	名称・内容	開催日時	主催
九条塔南	1	居場所 よっとーくりやす	よっとーくりやす 英会話ホップ(初級)(3,000円/月)	第1・3 土 9:30～11:00	よっとーくりやす ☎672-1458
			よっとーくりやす 英会話ステップ(中級)(4,000円/月)	第1・3 土 11:10～12:30	
			よっとーくりやす 子ども食堂・バザー・販売	第2 土 10:00～13:30	
			よっとーくりやす 健康マージャン(お茶・お菓子付き)(300円/回)	第3・4 土 13:30～16:30	

唐橋	2	唐橋公民館	フラワーアレンジメント教室 フラワーアレンジメント	第3 水 10:00～11:00	吉祥ホーム ☎682-8152 吉祥院 老人デイサービスセンター ☎661-8991
	3	そんぼの家S東寺	ちぎり絵カルチャー教室 ちぎり絵(330円/回)	第4 月 14:00～15:00	そんぼの家S東寺 ☎693-8971

陶化	4	ちいきの広場光	ちいきの広場光 茶話会・体操やゲームなど	第2・4 木 13:00～15:00	ちいきの広場光 ☎080-4040-2534 (担当:山下)
	5	エルファカフェ	エルファカフェ 喫茶	祝日以外 8:30～15:00	京都コリアン生活センター ☎693-2550
	6	故郷の家・京都	カフェアリラ 喫茶	金 14:00～15:00	故郷の家・京都 ☎691-4448

山王	7	東九条のぞみの園	喫茶のぞみ 喫茶	水 14:00～15:00	東九条のぞみの園 ☎662-3961
	8	希望の家	にこにこや サロン・喫茶・軽食	月～金 (祝日休み) 9:30～15:00	希望の家 ☎691-5615
	9	町家	東九条おれんぢ屋 茶話会・体操やゲーム・専門家による相談支援	第3 水 10:00～11:30	東九条おれんぢ屋実行委員会 ☎691-7588(九条診療所)
	10	南岩本町 市営住宅1階	コミュニティカフェ ほっこり コミュニティカフェ	月～土 (祝日休み) 15:00～21:00	東九条地域活性化センターほっこり ☎070-7811-2894

吉祥院	11	特別養護老人ホーム ビハート十条	新千本のみんなの輪 茶話会(200円/回)	第3 金 14:00～15:30	新千本ネットワーク ☎661-4501(ビハート十条)
	12	吉祥院健康友の会 事務局	カフェきち 喫茶	金 10:30～15:00	吉祥院健康友の会 ☎691-0545
	13	吉祥院児童館	いきいきシニア教室 【奇数月】 アフセサリーや雑貨などの手作り教室 【偶数月】(500円/回) フラワーアレンジメント教室	第4 日 14:00～15:00	吉祥院 老人デイサービス センター ☎661-8991

祥豊	14	祥豊自治会館	フラワーアレンジメント教室 フラワーアレンジメント	第3 火 10:00～11:00	吉祥ホーム ☎682-8152 吉祥院 老人デイサービスセンター ☎661-8991
----	----	--------	------------------------------	---------------------	--

祥栄	15	吉祥ホーム	介護予防教室「げんき塾」 健康や介護予防の話や脳トレなど	第3 水 10:00～11:00	吉祥ホーム ☎682-8152
----	----	-------	---------------------------------	---------------------	--------------------

上鳥羽	16	鳥羽ホーム デイサービスセンター	みかんカフェ ものづくり、講座、喫茶など(100円/回)	第2 日 10:00～11:00 お盆など変更の可能性あり	鳥羽ホーム ☎644-6086
-----	----	---------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--------------------

久世	17	久世ホーム	おたっしゃクラブ 学習会等	第1 土 10:00～11:00	久世地域 包括支援センター ☎933-5787
			おたっしゃクラブ 折り紙教室	第3 土 10:00～11:00	

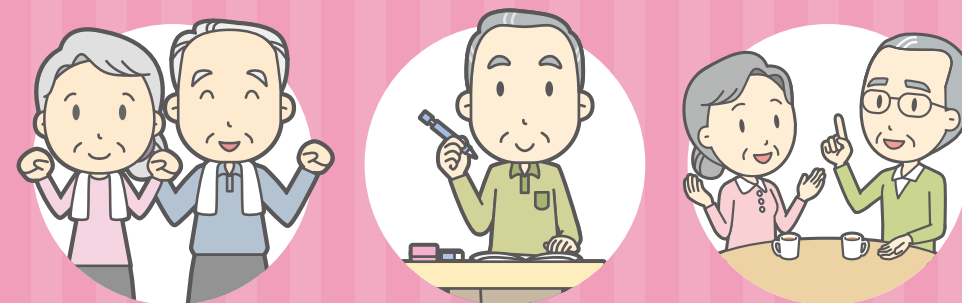
南区

体操

脳トレ

居場所

マップ Vol.3



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

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。

お問い合わせ ☎671-1589 (南区社会福祉協議会)

2020年5月発行

九条	1	九条中学校	体操教室	火・木 10:00～10:45	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	

九条塔南	2	京都福祉サービス協会 南事務所	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 ☎662-2622
	3	洛和会東寺南病院	体操・脳トレなど	水 10:30～11:30	東九条地域 包括支援センター ☎662-3009
4	ヘルスピア21	公園等 定例体操	第2 月 10:00～11:00	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)	

唐橋	5	南区地域 介護予防推進センター	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 ☎693-6135
			脳トレ	火・木 13:30～14:15 14:30～15:15 15:30～16:15	
	6	맘・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	
	7	南区 社会福祉協議会 ボランティアセンター	体操教室	金 10:00～10:45	
8	西寺公園	体操	水 9:30～ 9:45	南区地域包括支援センター 保健師看護師部会 ☎694-6222	
9	琵琶塚公園	公園等 定例体操	第2・4 火 10:00～11:00	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)	

陶化	10	故郷の家 京都	体操教室	木 14:00～14:45	南区地域 介護予防 推進センター ☎693-6135
			脳トレ	木 14:50～15:30	
11	宇賀神社	健康体操 (ラジオ体操)	第1・3 火 9:30～ 9:45	陶化地域 包括支援センター ☎671-2343	

東和	12	元東和小学校	脳トレ	月 14:40～15:20 水・金 14:20～14:50	南区地域 介護予防 推進センター ☎693-6135
			体操教室	水・金 13:30～14:15 15:00～15:45	
13	明田公園 (雨天:元東和小学校)	公園等 定例体操	第2 木 10:00～11:00	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)	

山王	14	希望の家	脳トレ	金 15:10～15:50	南区地域介護予防 推進センター ☎693-6135
----	----	------	-----	---------------	---------------------------------

※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。



興味・関心のある取組に行ってみて… 体験・参加してみても…
あなたのお気に入りを見つけてみませんか?

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、お住まいの学区に関わらず南区の方ならどなたでも参加できる取り組みを掲載しています。

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



体操

元気に介護予防

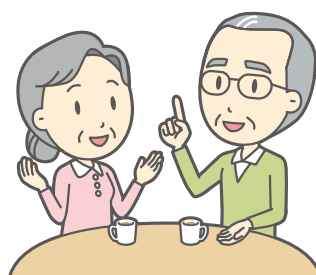
より積極的に元気に暮らしていただくために、家庭でもできる簡単な体操や、椅子に座って行う体操などを行っています。



脳トレ (脳のトレーニング)

楽しく認知症予防

クイズや間違いさがし・簡体操などで、頭も身体も繋がって活性化しましょう。



居場所

ほっとできるつながりづくり・生きがいづくり

お茶を楽しんだり、歌ったり、ものづくりをしたり、時にはちょっとした困りごとを相談し合ったり、様々な形の居場所でつながってみませんか?

このマップでの居場所とは、「高齢者が集える場」に交流や介護予防、社会参加といった福祉的な機能を加えたものを指します。

南区 体操・脳トレ・居場所 マップ

このマップでは「高齢者が集える場」に交流や介護予防、社会参加といった福祉的な機能を加えたものを指し、掲載しています。



0 オレンジ・・・体操・脳トレ
 0 みどり・・・居場所