

学区	番号	会場	プログラム	開催日時	主催
山王	13	元山王小学校グラウンド	公園等 定例体操	金 9:30～10:00	南区地域介護予防推進センター ☎693-6135
	14	希望の家	ラジオ体操	月～金 14:00～14:10	希望の家 ☎691-5615
吉祥院	15	洛南身体障害者福祉会館	大人の脳トレ塾	第3木 13:30～14:30	洛南身体障害者福祉会館 ☎691-2468
			マット運動・室内スポーツ	第1金 13:30～15:00	
			健康麻雀教室(要予約)	第2・4金 15:30～17:00	
16	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	南区健康づくりサポーター健康チャレンジー 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	
17	ビハーラ十条	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	ビハーラ十条 ☎661-4501	
祥豊	18	けやきの家	スワロピクス体操(200円/回)	火・木 13:00～16:00	南区高齢者福祉をすすめる会 ☎314-3430 不在時:☎070-5045-2348
			健康マージャン(300円/回)	月 12:00～16:00	
19	ソラストさんきち	体操教室	不定期 15:00～16:00	ソラストさんきち ☎694-1800	
祥栄	20	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ー みなみへず ☎681-3573(南区役所)
			公園体操	第2金 10:00～10:15	久世地域包括支援センター ☎933-5787
上鳥羽	21	上調子公園	ラジオ体操	金 16:00～16:15	いきいき上鳥羽プロジェクト・上鳥羽北部いきいき市民活動センター ☎691-9098 (上鳥羽北部いきいき市民活動センター)
	22	島田公園	ラジオ体操	金 16:00～16:15	
	23	奈須野公園	ラジオ体操	水 16:00～16:15	
久世	24	久世ニューリバー公園	公園体操	木 9:30～ 9:45	久世地域包括支援センター ☎933-5787
			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
26	イオンモール京都桂川桂川舞台	公園等 定例体操	火 9:30～ 9:45	南区地域介護予防推進センター ☎693-6135	

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	ちよっとお助け隊	随時相談 お電話ください	よっとーくりやす(代表:増田) ☎672-1458		
			バザー・包丁とぎ	第2土 10:00～13:00			
			英会話教室 ホップ(初級)(3,300円/月)	第1・3土 9:30～11:00			
			英会話教室 ステップ(中級)(4,300円/月)	第1・3土 11:10～12:40			
			英会話教室 プラス(1,700円/回)	第4土 11:00～12:30			
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	偶数月 第3水 10:00～11:30	吉祥院 老人デイサービスセンター ☎661-8991		
			いきいきクラブ SOMPO流健康教室(無料)	第1・2・3・4金 14:00～15:20	そんぼの家S東寺 ☎693-8971		
	いきいきクラブ ヨガ教室(330円/回)	第1・2・3・4木 10:30～11:00					
	いきいきクラブ ハンドベル(330円/回)	月2回 14:00～15:00					
	いきいきクラブ 囲碁教室(330円/回)	第1・3火 10:00～11:00					
	いきいきクラブ 将棋教室(330円/回)	第1・3火 14:00～15:00					
	いきいきクラブ クラフトバンド(330円/回+材料費)	第1日 14:00～15:00					
	いきいきクラブ 歌の会(330円/回)	第4日 14:00～14:45					
	いきいきクラブ 書道教室(330円/回)	第1・3水 15:30～16:30					
	いきいきクラブ 手芸教室(330円/回+材料費(500円程度))	第2水 13:30～14:30					
	サポートサークル体操	月 10:15～11:15	南区地域介護予防推進センター ☎693-6135				
	陶化	4	エルファカフェ	エルファカフェ 喫茶		日以外 (お盆・年末 年始を除く) 8:30～14:00	NPO法人エルファ ☎693-2550
		5	故郷の家 京都	陶化おれんぢ屋		第2火 10:00～11:30	東九条おれんぢ屋 実行委員会 ☎671-2343 (陶化地域包括支援センター)
山王	6	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	
	7	南岩本市営住宅1階	コミュニティカフェ ほっこり	①月～金 ① 8:30～10:30 ②月～土 ② 15:00～20:30 曜日より変更有。詳細はお問合せください。	東九条地域活性化センター(ほっこり) ☎070-7811-2894		
吉祥院	8	吉祥院健康友の会事務局	カフェきち 喫茶	第2・4金 10:30～14:30	吉祥院健康友の会 ☎691-0545		
	9	京都市南老人福祉センター	コミュニティサロン みなみ	第3金 13:30～15:00	南区社会福祉協議会 ☎671-1589		
祥栄	10	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	偶数月 第3火 10:00～11:00	吉祥ホーム ☎682-8152		

南区

体操

脳トレ

居場所

マップ Vol.5



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
京都市南区地域福祉推進委員会

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。

お問い合わせ ☎671-1589 (南区社会福祉協議会)

2025年5月発行

学区	番号	会場	プログラム	開催日時	主催
九条塔南	1	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
	2	洛和会東寺南病院	運動教室	第2・4水 10:30～11:30	東九条地域包括支援センター ☎662-3009
	3	西九条公園	公園等 定例体操	金 9:30～10:00	南区地域介護予防推進センター ☎693-6135
	4	南区役所 別館	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ー みなみへず ☎681-3573(南区役所)
弘道	5	春日公園	ラジオ体操	第1月 第3水 10:00～10:15	弘道学区保健協議会 東九条地域包括支援センター ☎662-3009
南大内	6	南大内福祉会館	健康麻雀(要予約)	月 または 火 13:00～16:30	南区すこやかクラブ 連合会 ☎672-2231(会長:三浦)
唐橋	7	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
	8	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ー みなみへず ☎681-3573(南区役所)
	9	琵琶塚公園	公園等 定例体操	月 9:30～ 10:00	南区地域介護予防推進センター ☎693-6135
陶化	10	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	11	明田公園	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ー みなみへず ☎681-3573(南区役所)
	12	明田公園	公園等 定例体操	月 9:30～10:00	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。

高齢サポート(地域包括支援センター) 高齢者やそのご家族の身近な相談窓口です。 介護保険や認知症、虐待など、幅広い相談や支援を行っています。	
高齢サポート・東九条 (担当学区:山王、九条、九条弘道、九条塔南、梅逕、東梅逕)	☎662-3009
高齢サポート・久世 (担当学区:祥栄、久世)	☎933-5787
高齢サポート・陶化 (担当学区:陶化、東和、上鳥羽)	☎671-2343
高齢サポート・唐橋 (担当学区:南大内、唐橋、祥豊、吉祥院)	☎694-6222

地域介護予防推進センター 地域の身近な会場で専門スタッフの指導による介護予防プログラムを提供するほか、介護予防に関する普及啓発や、自主的な活動の支援をしています。	
南区地域介護予防推進センター	☎693-6135



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。



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・簡単体操などで、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・生きがいがづくり
 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す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。



● オレンジ… 体操・脳トレ
 ● みどり… 居場所