

京都市からのお知らせです!

ココロもカラダも健康になる

かよ

「通いの場」を ご存知ですか?



体操



多世代交流



将棋



囲碁



茶話会

みんなで行こう!
集まろう!

かよ

「通いの場」



カラオケ

人が出会い、笑顔を分け合う。それが「通いの場」です!

「通いの場」に効果が期待されること。

- 高齢者の方が役割を持ち、「生きがい」を感じられる場となること。
- お互いに助け合う「互助」の関係が生まれる場となること。
- 地域のきずなが深まり、地域づくりにつながること。
- 参加される方の介護予防につながる。

京都市オリジナル特典

「通いの場」に参加すると、抽選で
プレゼントをもらえることも!?
詳しくは「いきいきシニアポイント
手帳」または、市HPをご覧ください。



こんな活動をしたいと日頃お考えの方は、 ぜひ「^{かよ}通いの場」へ行ってみましょう!

同じ趣味の
仲間を
つくりたい!

「健康長寿サロン」や
「老人福祉センター」なら
いろいろな趣味を持った方と
出会えますよ!



簡単な運動や
健康体操に
取り組みたい!

「老人福祉センター」、
「健康すこやか学級」、
「地域介護予防推進センター」が
支援する自主グループで
取り組みますよ!

「^{かよ}通いの場」活動の取組例

健康長寿サロン

地域の集会所や商店街の
空き店舗等を活用し、
主に趣味の活動を実施。

活動例 脳トレ、囲碁・将棋、
健康マージャン、
カラオケ、朗読会、
手芸、健康体操 等



問合せ先

各サロン

※連絡先等は市HPをご覧ください。

健康長寿サロン 🔍



健康すこやか学級

地域の身近な施設で、
要支援又は要介護状態への
進行を予防する活動等を実施。

活動例 簡単な運動や
介護予防講座、
レクリエーション 等



問合せ先

各区社会福祉協議会

※連絡先等は市社会福祉協議会HPを
ご覧ください。

健康すこやか学級 🔍



老人福祉センター

卓球、囲碁・将棋等の
各同好会の活動の場の提供や
健康増進や教養の向上に
関する講座を実施。

活動例 健康講座、脳トレ、卓球、
囲碁・将棋、カラオケ、
手芸、スマホ講座 等



問合せ先

各老人福祉センター

※連絡先等は市HPをご覧ください。

京都市老人福祉センター 🔍



地域介護予防推進センター

運動等に関する専門スタッフが、
介護予防教室で体操方法等をお伝えし、
地域で体操に取り組まれる
グループの支援等を実施。

支援例 介護予防活動に係る
体操指導、
リーダー育成支援 等



問合せ先

各地域介護予防推進センター

※連絡先等は市HPをご覧ください。

地域介護予防推進センター 🔍

