

# 上京区 すこやか つむぎマップ



地域支え合い活動  
創出コーディネーターが  
応援します!



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等を  
目的として各区社会福祉協議会に配置している職員です。

まずは、お気軽にお問い合わせください。

発行  
問合せ  
上京区役所保健福利センター 健康長寿推進課 健康長寿推進担当  
☎441-2872

上京区地域支え合い活動創出コーディネーター  
(上京区社会福祉協議会)  
☎432-9535

協力  
上京区地域包括支援センター保健師看護師部会  
上京区介護予防推進センター



令和7年3月発行  
京都市印刷物 第065049号

## 上京区すこやかつむぎマップ ここに注目!

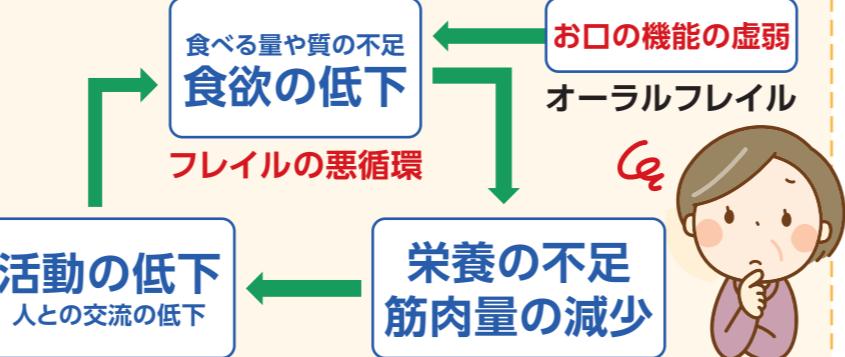
コロナ禍を経て、  
再開した活動などを掲載しました

参加するときの目印として、一部のバス停を  
マップ上に掲載しました

今よりも少しだけ  
からだを動かすために、  
ウォーキングモデルコースを  
掲載しました



### 健康寿命をのばすために



- 今よりも  
少しだけからだを  
動かしてみよう!

ふだんから元気にからだを動かすことで、  
糖尿病や心臓病、脳卒中やがん、  
ロコモ、うつなどの疾患の発症リスクを  
下げることができます。  
少しの運動でも、全く運動しないよりは  
ずっと良いことがわかっています。

高齢者には1日40分の身体活動(およそ6000歩)が推奨されています  
マップで紹介しているウォーキングコース

1 鴨川沿いを歩く  
のんびり歩いて25分 およそ2500歩

2 上京区役所から  
北野天満宮までを歩く  
のんびり歩いて40分 およそ3900歩

※平均歩幅50cmで計算  
自分に合ったウォーキングコースを見つけて  
今よりも少しだけからだを動かす生活を  
心がけてみましょう!



## 相談窓口・お問合せ先



### 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・虐待等、幅広い相談や支援を行っています。

お問合せ

高齢サポート・乾隆  
(担当学区:乾隆・嘉樂・正親・翔鸞)  
☎432-8677

高齢サポート・小川  
(担当学区:待賢・小川・中立・滋野・京極・春日)  
☎415-8866

高齢サポート・仁和  
(担当学区:仁和・出水)  
☎465-7500

高齢サポート・成逸  
(担当学区:室町・成逸・西陣・桃園・聚楽)  
☎415-8770



### 公園体操・複合ころばん塾について 上京区地域介護予防推進センター

65歳以上の高齢者を対象とした各種介護予防教室の企画・運営、  
地域での健康増進・介護予防に関する普及啓発を行っています。

お問合せ

上京区地域介護予防推進センター ☎417-4707



### 高齢者が集える場所について 上京区社会福祉協議会

ご高齢の方が気軽に集い、レクリエーション等を通して、交流をする場所についてご相談下さい。

お問合せ

上京区地域支え合い活動創出コーディネーター  
(上京区社会福祉協議会)  
☎432-9535



### 上京区健康づくりサポーター

地域の健康増進や生活習慣病予防について、保健福利センターと一  
緒に考えたり、役に立つ知識を学んで地域に広めたり…と  
区民の方が中心となって、皆がいきいきと暮らせる活力ある  
まちづくりを目指すボランティアです。

お問合せ

上京区役所 健康長寿推進課  
(健康長寿推進担当)  
☎441-2872

### 上京区社会福祉協議会では 様々な情報を発信しています 気になる情報が見つかるかも!

つむぎマップ作成秘話やウォーキングコースの  
追加情報、新規講座のお知らせなど 今後、発信  
していく予定です。



上京区社協ホームページ



上京区社協Facebook



上京区社協Instagram

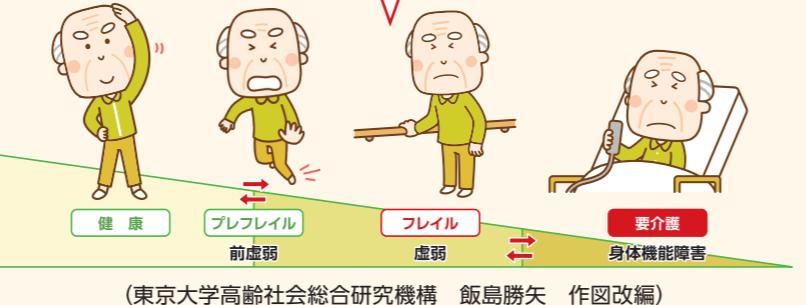
### すこやかクラブ (上京区老人クラブ連合会)

すこやかクラブ京都は、生きがいと健康づくり・仲間づくりを基礎  
に、明るく楽しい、社会に貢献するクラブづくりに励んでいます。  
京都市内にお住まいの、概ね60歳以上の方は入会できます。

お問合せ

会長：関 弘武  
☎811-2135  
□090-3057-1933

フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。



### 上京老人福祉センター

生きがい・仲間・健康づくりのための介護予防、高齢者の皆さんの  
自主活動支援等の事業を行っています。  
詳しくは、毎月発行しているセンターだよりをご覧ください。

お問合せ

上京老人福祉センター ☎464-4889

# 上京区すこやかつむぎマップ

