

ウォーキングのポイント

- ① ひざを伸ばし、かかとから着地
- ② かかとからつま先へ、つま先で、しっかりと地面を蹴り出す
- ③ ひざを伸ばし、手を軽く握る
- ④ 肘は90度に曲げ、脇をしめ、歩幅はやや大きめにしつかり踏み出す
- ⑤ 背筋は伸ばし、重心を高く
- ⑥ 呼吸は一定リズムで、軽やかに
- ⑦ 前方に向ける
- ⑧ 目標は10～20m

中京区公園体操(健康体操ひろば) 一覧

公園・広場名	開催曜日	開催時間
1 王生寺境内	月	9:00～
2 円町公園	月	9:00～
3 いこいの場★	月・水・金	10:00～
4 三条大宮公園	火	9:20～
5 笠殿(西ノ京)公園	火	9:00～
6 中京老人福祉センター★火曜のみ	火・金	9:00～
7 壬生(児童)公園	水	9:00～
8 梅尾公園◎	水・土	9:00～
9 神明公園	木	9:00～
10 イオンスタイル西ノ京小町	木	9:00～
11 デンガコミュニティ内グラウンド	木	10:15～
12 錦坊公園	金	9:00～
13 本能芝生公園	金	11:00～

★は雨の日も開催 ◎は祝日も開催

お問合せ 中京区地域介護予防推進センター ☎801-0389 FAX801-0352

毎週開催

申込みは不要です。お気軽にご参加ください。(雨天・祝日はお休み)

中京区高齢者の通いの場(サロン等) 一覧

名称	開催日	開催時間	お問合せ
13 ふれあい喫茶「みぶ」	第2・4水曜日	10:00～11:30	822-0548
14 ふみりあキッチン&Salon	月1回土曜日	9:45～11:45	090-8217-8413
15 京ことばを語ろう会	第1水曜日	13:30～15:00	822-1011
16 男性介護者を支援する会「TOMO」	第2水曜日	11:00～14:00	882-2256
17 京都民芸品研究会	①第1金曜日 ②第4水曜日	①13:30～15:00 ②10:00～12:00	080-3760-2399
18 丸竹で唄って踊ろう and 盆踊りの会	第3日曜日	10:00～11:30	090-5906-2878
19 朱一健康友の会	第2金曜日	13:30～15:00	821-4185
20 朱二健康友の会	第1火曜日	15:00～16:30	821-4185
21 朱四健康友の会	偶数日	13:30～15:00	821-4185
22 朱八健康友の会	第4水曜日	14:00～16:00	821-4185
23 朱八健康友の会	第2火曜日	13:30～15:00	821-4185
24 朱八健康友の会	第3火曜日	15:30～16:30	821-4185
25 朱雀健康友の会	偶数日	13:30～15:00	821-4185
26 健活ウエルネス四条大宮	①毎週月曜日 ②毎週金曜日	①10:00～12:00 ②15:00～17:00	080-9757-6751

※地図上に表示していません。中京区地域支え合い活動創出コーディネーター(中京区社会福祉協議会内) ☎822-1011

中京区高齢者が集える場所

名称	開催日	開催時間	お問合せ
1 中京区認知症連携の会	第4火曜日	14:00～15:30	822-1011
2 ふれあいいきいきサロン	毎月11日	13:00～15:30	822-1011
3 中京筋トシの会	第1・3水曜日	13:30～15:00	822-1011
4 (福)京都市中京区社会福祉協議会 区社協カフェ	第1水曜日	13:30～15:00	822-1011
5 中京・花とみどりの会	毎週月曜日	9:00～11:00	822-1011
6 (福)七野会 姉カフェ	第3水曜日	13:30～15:00	257-3867
7 立誠民生児童委員協議会	第4火曜日	14:00～16:00	080-3783-2257
8 中京いきいき民活動センター	毎週水曜日	10:30～12:00	802-1301
9 中京いきいき民活動センター	毎週土曜日	13:00～14:30	802-1301
10 ほっこりサロンぽうぞ	第2土曜日	11:30～16:00	090-3618-3358
11 京都生活協同組合	第4金曜日	10:30～11:30	090-8532-6829
12 ひだまりサロン	第1・3土曜日	10:30～12:00	080-2102-3698

ご高齢の方々が気軽に集い、レクリエーションを通じて交流をする場所です。(申込みが必要な場合もあります)

お問合せ

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。(相談は無料、相談受付は平日9時～17時)

お問合せ

高齢サポート・朱雀	☎801-1384 FAX801-1385
(担当学区: 教業、朱雀第一、朱雀第二、朱雀第六)	
高齢サポート・西ノ京	☎841-0883 FAX803-0623
(担当学区: 朱雀第四、朱雀第五、朱雀第八)	
高齢サポート・本能	☎254-0021 FAX253-6253
(担当学区: 城巽、乾、本能、朱雀第三、朱雀第七)	
高齢サポート・御池	☎257-5810 FAX257-5812
(担当学区: 梅屋、竹間、富有、龍池、初音、柳池、銅駝、明倫、日彰、生祥、立誠)	

地域支え合い活動創出コーディネーター*がお手伝いします!

「地域の方々が集える場所を作りたい」「自分にできることで何か始めたい」など、支え合い活動に役立つ情報やお近くの地域活動に関する情報をお伝えしますので、まずはお気軽にお問合せください。一緒に支え合い活動を広げましょう～

※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。

発行・問合せ: 中京区役所健康長寿推進課 ☎812-2544 FAX812-0072
中京区地域支え合い活動創出コーディネーター ☎822-1011 FAX822-1829

協力: 中京区健康づくりサポーター (みつばち健康応援隊) 中京区地域介護予防推進センター

京都市 CITY OF KYOTO

プラスせんぽ +1000

令和7年3月発行 京都市印刷物第063115号

もし、倒れている人を見つけたら...

- 1 周囲の安全を確認して近付く。反応を確認する。**
周囲の状況を観察し、二次事故(災害)の防止に努めます。肩をたたきながら大声で呼びかけて、反応を確認します。
 - ・反応なし
 - ・分からない又は判断に迷う
- 2 助けを呼ぶ。呼吸を確認する。**
大きな声で人を集め、119番通報とAEDの手配を依頼します。胸と腹部の動きを見て、普段どおりの呼吸があるか確認します。
 - ・呼吸してない又は普段どおりの呼吸ではない
 - ・分からない又は判断に迷う
- 3 胸骨圧迫をする**
胸の真ん中を、強く・速く・絶え間なく圧迫します。胸骨圧迫によって心臓や脳に血液を送ることでAEDの効果を高めたり、脳の後遺症を少なくしたりすることが期待できます。
- 4 AEDを使用する**
AEDは、電源を入れ、電極パッドを傷病者の素肌に装着すると自動的に心電図を調べ、電気ショックが必要かどうかを判断してくれます。

※救急車が到着するまで、③④を続けます。

AED インターネット上でAEDの設置場所を検索できる「AEDマップ」もぜひご利用ください。

京都市AEDマップ 検索

京都市消防局「心肺蘇生法」

みつばち健康応援隊とは...

健康長寿推進課と健康づくりについて一緒に考え、活力あるまちづくりを目指すボランティアです。健康長寿推進課の保健師と協力し、イベントや健康教室などの活動を行っています!

みつばち体操に参加しよう!

日時: 第2・4金曜日 午後1時30分～2時00分(祝日は除く)
場所: 中京区役所内

天候が良い時には屋上にある庭園で体操、ストレッチをおこなっています!!
※体操場所は当日、体操開始前に区役所一階エレベーター前の看板にてお知らせします。

お問合せ 中京区役所健康長寿推進課 ☎812-2544

みつばち健康応援隊

ウォーキング&ふれあいマップ ver.2

いつまでも元気で 健やかな毎日のために お近くのまちを歩いてみませんか?

中京区の 居心地のいい場所や 新しい魅力発見に つながるかも!

なかっち みやっち

地域における健康づくり事業 京都市地域支え合い活動創出事業