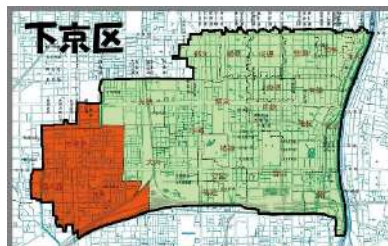


下京区シニアお出かけマップ

しちじょうだいさん にしおおじ しちじょう
(七条第三学区・西大路学区・七条学区 界わい)
 私たちのまちのお薦めスポット！見て、たしかめて！ 健康にいい まち歩き！



まちの縁側 座って一休み 話に花を咲かせるもよし

- ① 京都南病院**…毎月第2土曜日 14時から健康教室を開催
 【場所】西七条南中野町8 ☎312-7361
- ② かたりば朋(とも)**…食事や喫茶、くつろぎの場の提供を行っています。月・火・金(12時～16時)
 【場所】梅小路東中町97 ☎321-1618
- ③ 寿連合会おはよう会 公園での健康体操**…ストレッチ、筋トレ、すこやか体操等。月・水・金(8時半～9時)
 【場所】西七条東石ヶ坪町 石ヶ坪公園 ☎311-5713
- ④ みどりの会**…運動。毎週水曜日(10時～11時) 参加対象は同マンションの住人の方
 【場所】西七条東久保町 55-2 コスモシティ梅小路公園 ☎361-1060(介護予防推進センター)



お出かけスポット

- ① 勝明禅寺**…平清盛が熱病を患った時に熱さましに使った井戸がある。
- ② 若一神社**…平清盛が御神体を掘り起こして出世した「立身出世」の神様。
- ③ 水薬師寺**…平清盛が熱病を患った時に寺内の池の水で平癒した。
- ④ 身代り地蔵**(権現寺内) …「山椒大夫」で知られる厨子王の危機を救ったお地蔵様。
- ⑤ 網敷行衛天満宮**…菅原道真を祀る「網敷天満宮」と乳母の多治比文子の旧宅に因んだ「行衛天満宮」が合祀された。



下京・西部地域包括支援センター(高齢サポート・下京西部)

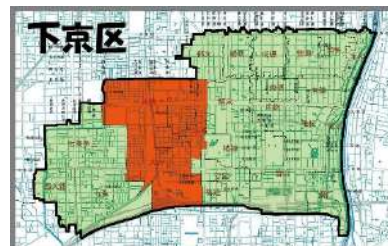
担当学区(西大路・七条・大内)の高齢者の介護等に関する総合相談窓口です。
 住所：下京区西七条南中野町 41-1 ☎：326-3639

「絵画教室」「4141(よいよい)カフェ」「ニットカフェ」等の教室を企画、実施しています。
 また、介護予防推進センターとの共同企画で「体操くらぶ」「脳トレくらぶ」「コーラスくらぶ」を行っています。詳しくは直接お問い合わせください。



下京区シニアお出かけマップ

こうとく じゅんぷう おおうち
(光徳学区・淳風学区・大内学区 界わい)
 私たちのまちのお薦めスポット！見て、たしかめて！ 健康にいい まち歩き！



まちの縁側 座って一休み 話に花を咲かせるもよし

- ①下京健康友の会「カフェふれんど」**…毎月第1月曜日(午前10時～12時) お茶、おしゃべり等
 【場所】朱雀裏畑町65 京都コムファ西七ビル1階 ☎315-3357
- ②すずらん会**…毎月第2・4木曜日(10時～11時半) 運動やレクリエーションを開催
 【場所】西七条南中野町8 京都南病院 5階 地域交流ホール ☎361-1060(介護予防推進センター)
- ③しもけんズ公園体操**…健康体操等。第2・4水曜日(10時半～11時半)
 ※2・8月はお休み。午前7時55分NHKの天気予報で降水確率が60%以上の時は中止。
 【場所】梅小路公園内ステージ付近 ☎371-7292(下京区役所健康長寿推進課)
- ④いきいきサロン**…運動、レク等。第1～3水曜日(10時～11時)
 【場所】中堂寺坊城町1 文化サロン2階 ☎090-8192-8181



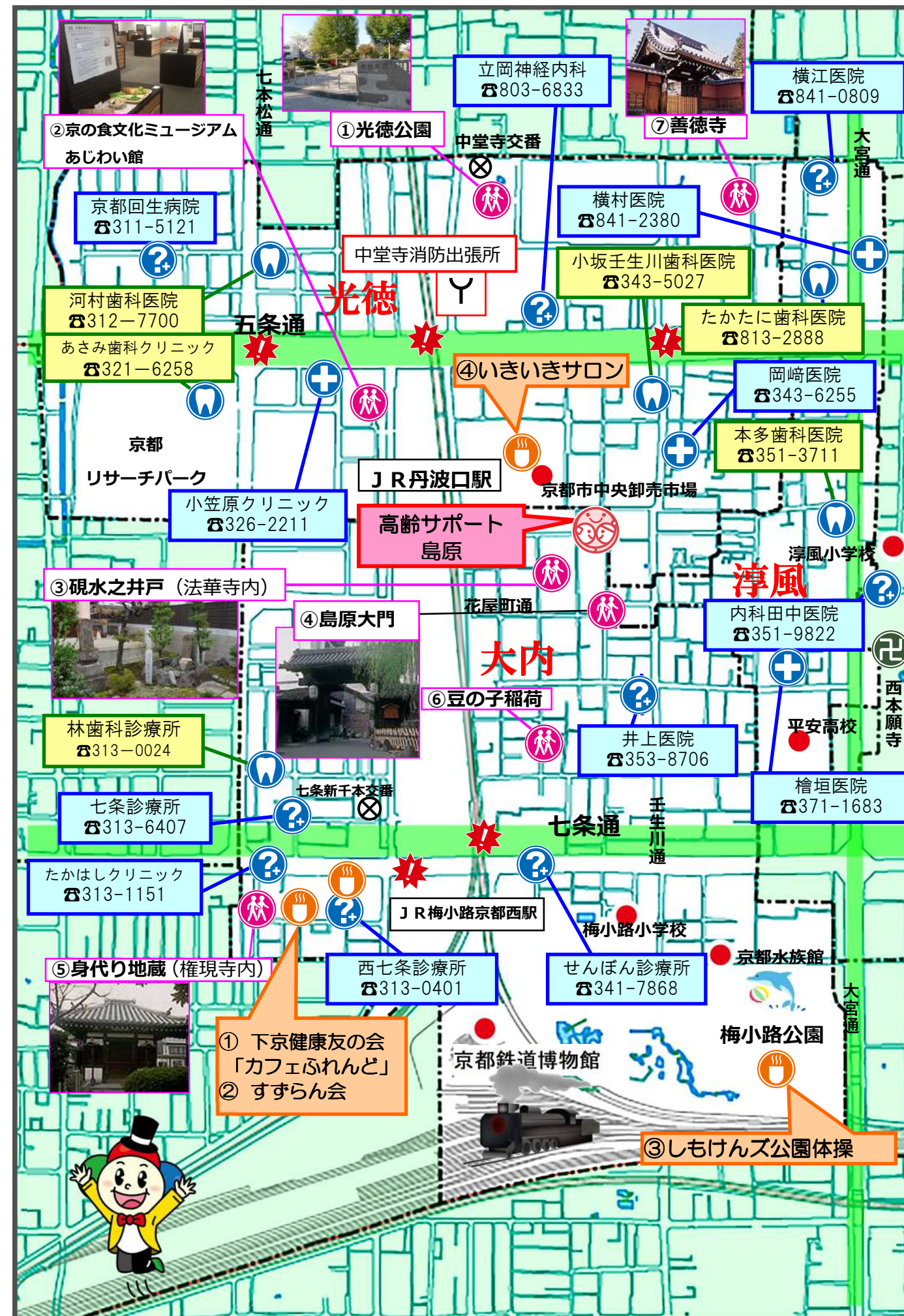
お出かけスポット

- ①光徳公園**…公園内を周回する遊歩道が整備されている。木陰やベンチもあり買い物にも便利。
- ②京の食文化ミュージアムあじわい館**…京都の食文化を見て・作って・味わって学ぶことができる。
- ③硯水之井戸**(法華寺内)…日蓮上人お手掘りの井戸。
- ④島原大門**…我が国最初の花街・島原の正門。
- ⑤身代り地蔵**(権現寺内)…「山椒大夫」で知られる厨子王の危機を救ったという地蔵を安置。
- ⑥豆の子稲荷**…まめな子、達者な子になります。
- ⑦善徳寺**…「赤寺さん」と赤壁の美しさが評判(沖田総司の姉が眠る墓もある)。

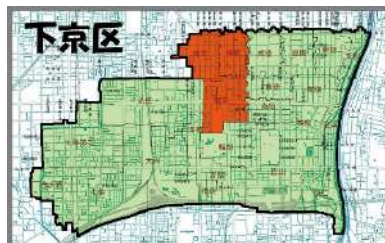


島原地域包括支援センター(高齢サポート・島原)

担当学区(郁文・淳風・光徳・七条第三)の高齢者の介護等に関する総合相談窓口です。
 住所：下京区西新屋敷中之町103-2 ☎：351-4850
 「島原楽楽広場」を奇数月の第3日曜日(14時～16時)に実施。詳細は直接お問い合わせください。



私たちのまちのお薦めスポット！見て、たしかめて！ 健康にいい まち歩き！

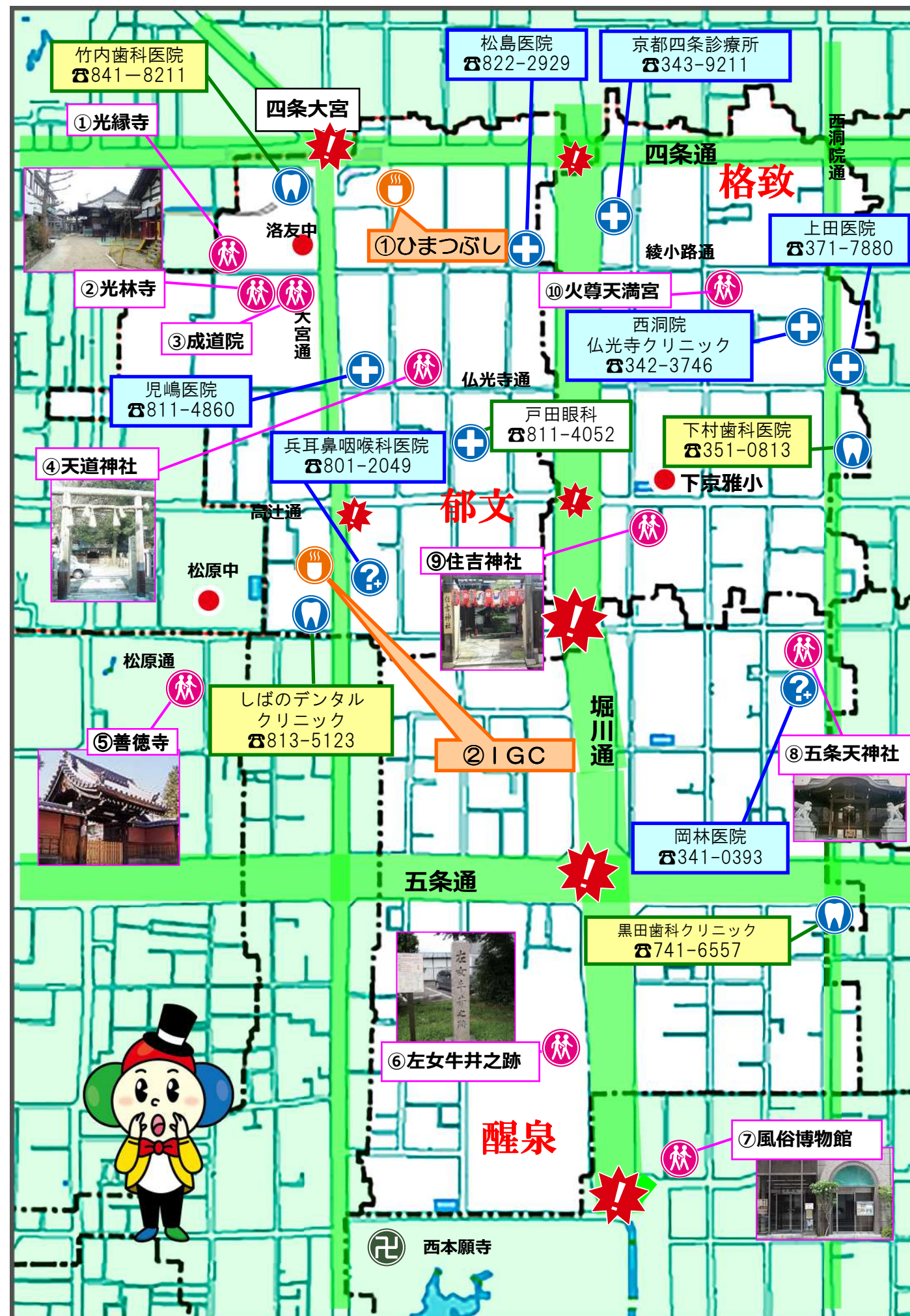


A simple cartoon illustration of an elderly couple sitting on a wooden bench. The man on the left is balding with a mustache, wearing a light blue long-sleeved shirt under a dark blue vest and grey trousers. The woman on the right has grey hair tied in a bun, wearing a purple long-sleeved shirt under a green vest and green trousers. They are both looking towards the viewer with neutral expressions. The background is a solid light blue.

- 

A stylized illustration of a woman with long black hair, wearing a green kimono with red and white striped accents. She is looking slightly to the right.

- 住所：下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地の1 「ひと・まち交流館 京都」 4階
電話：354-8744 メール：sil@poppy.ocn.ne.jp



下京区シニアお出かけマップ

せいとく しゅうとく しょうとく
(成徳学区・修徳学区・尚徳学区 界わい)

私たちのまちのお薦めスポット！見て、たしかめて！健康にいいまち歩き！



まちの縁側 座って一休み 話に花を咲かせるもよし

①修徳ラジオ体操同好会…年中無休、雨天決行(7時10分～) ラジオ体操

【場所】修徳公園(小田原町万寿寺上) ☎361-0663

②尚徳すこやかカフェ…月1回。おしゃべり、レクリエーション(歌、映像、お話)など

【場所】しんらん交流館1階(諏訪町通六条下上柳町199) ※尚徳学区内の掲示板にて日程等ご確認ください。



お出かけスポット

①化粧水碑…小野小町が産湯に使ったといわれる。

②神田明神祠…平将門の首をさらした所といわれる。

③北菅大臣神社…菅原道真の父を祀った神社(別名 紅梅殿社)。

④菅大臣神社…菅原道真が産湯に使ったという井戸がある(別名 白梅殿社)。

⑤繁昌神社…商売繁盛・良縁の神社。

⑥松原道祖神社…縁結び・交通安全商売繁盛の神社。

⑦五条天神社…牛若丸と弁慶が出会った医薬の神社。

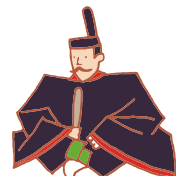
⑧赤松小三郎遭難の跡…赤松小三郎(兵学者)が薩摩藩士に暗殺された地。

⑨俊成神社…藤原俊成(歌人)の邸跡地。

⑩新玉津島神社…藤原俊成(歌人)が創設。

⑪因幡薬師(平等寺)…狂言「因幡堂」の舞台。

⑫勾天神社…菅原道真を祀った建物の壁に埋め込まれている神社。



修徳地域包括支援センター(高齢サポート・修徳)

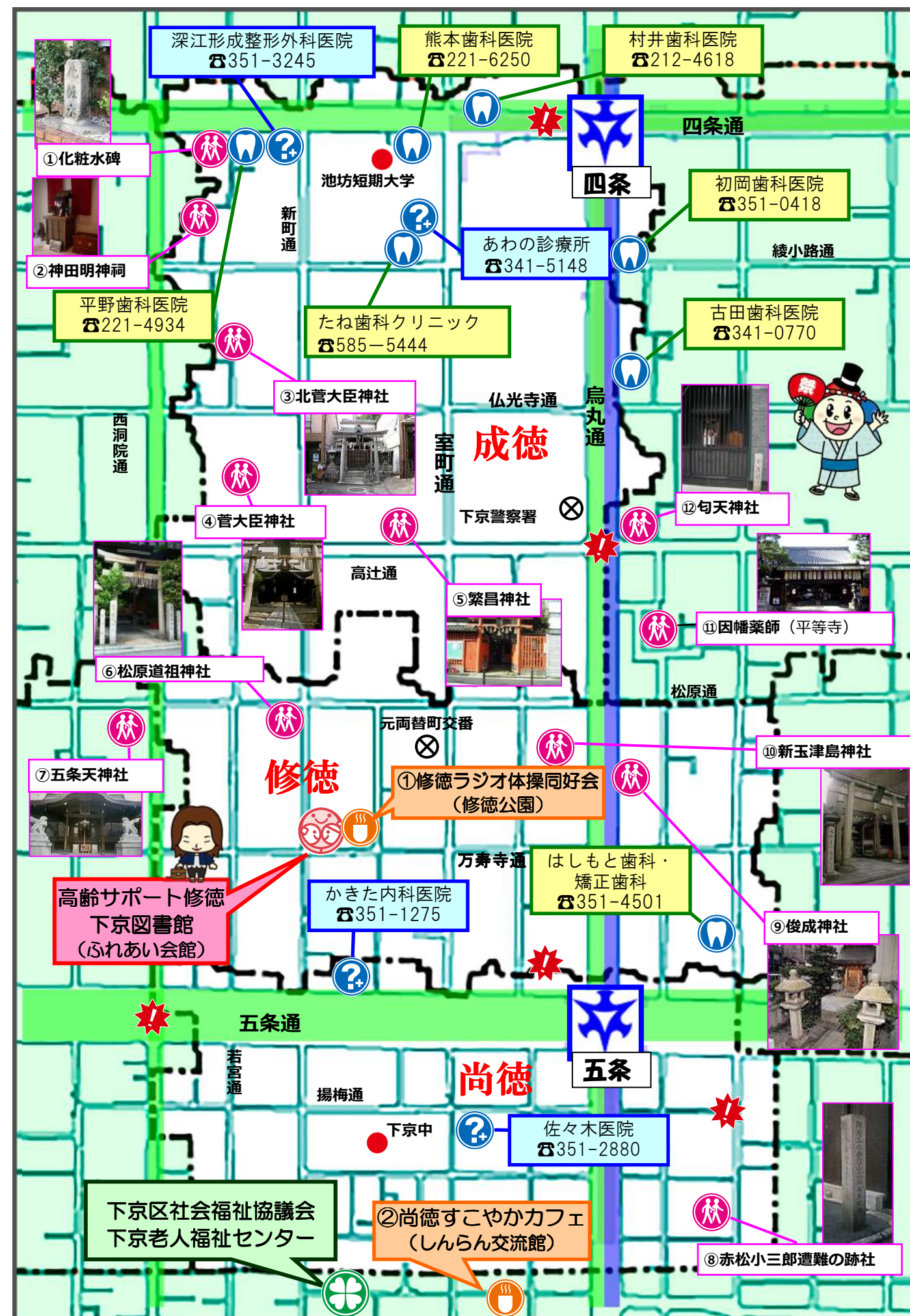
担当学区(永松・開智・豊園・成徳・有隣・修徳・尚徳)の高齢者の介護等に関する総合相談窓口です。

住所: 下京区新町通松原下ル富永町110-1 ☎: 351-2153

「のほほんカフェ」を第3木曜日10時から行っています。

休みや変更がありますので、詳細は直接お問い合わせください。

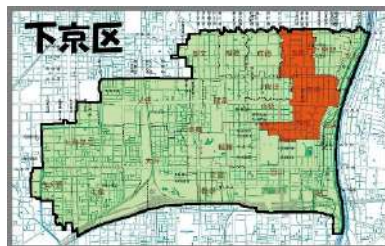
修徳包括 のほほんカフェイメージキャラクター「のほくろくん」



下京区シニアお出かけマップ

ほうえん ゆうりん わかまつ
(豊園学区・有隣学区・稚松学区 界わい)

私たちのまちのお薦めスポット！見て、たしかめて！健康にいいまち歩き！



まちの縁側 座って一休み 話に花を咲かせるもよし

- 有隣運動教室**…運動・脳トレなど。毎月第1・3火曜日(14時～15時半)
【場所】元有隣小学校(富小路五条上ル) ☎361-1533(有隣年寿クラブ)
- いちょう亭**…昼食や茶話会をとおして交流。65歳以上の方対象。毎月第2火曜日(11時半～13時)
【場所】元有隣小学校(富小路五条上ル) ☎351-1755
- テーブルバレークラブ**…運動、レクリエーション等。毎月第1・3木曜日(13時半～15時半) 月2回不定期開催(13時半から16時半)
【場所】乾町292 下京総合福祉センター3階 会議室 ☎361-1060(介護予防推進センター)
- しもけんズ 有隣公園体操**…健康体操等。毎月第2・4月曜日(10時～11時)
※2・7・8・9月、祝日はお休み。午前7時55分NHKの天気予報で降水確率が60%以上の時は中止。
【場所】有隣公園 ☎371-7292(下京区役所健康長寿推進課)



お出かけスポット

- 神明神社**…妖怪「ぬえ」を退治した源頼政が奉納したといわれる矢じり2本が祀られている。
- 勾天神社**…菅原道真を祀った建物の壁に埋め込まれている神社。
- 因幡薬師(平等寺)**…狂言「因幡堂」の舞台。
- D&DEPARTMENT KYOTO(佛光寺内)**…京都造形芸術大学をパートナーに設置されたカフェ。
- 花咲稲荷社**…江戸初期の文人松永貞徳の邸宅跡。
- 世継地蔵(上徳寺内)**…子授け・安産祈願に御利益。人形師:岡本正太郎作
- 駒止地蔵(連光寺内)**…平清盛が発掘したと伝えられているお地蔵さま。
- 文子天満宮**…菅原道真を祭神とする天神信仰発祥の神社。
- 市比売神社・天之真名井**…女性の守り神。境内には皇子の産湯に使ったという井戸がある。
- 鴨川河川敷・川端通遊歩道**…公園や花壇等があり、シラサギなどの姿も。春は桜の散策コースに。
- 八文字屋自笑の墓(本覚寺内)**…江戸中期の図書出版商が眠る。
- 牛若丸弁慶像**…岡本庄三(無形文化財)の作。
- 扇塚**…扇発祥の地といわれる。
- 鉄輪の井(命婦稲荷神社)**…縁切りに効果ある井戸水。
- おてらハウス(大善院内)**…1階はフリースペース・2階はギャラリー(入場無料)。
- 豊園水(洛央小学校南)**…秀吉が茶の湯に好んで使用した井戸。
- 細川の井(徳正寺内)**…細川勝久の邸宅跡の井戸。
- 円山応挙邸跡**…江戸後期の画家の住居跡。

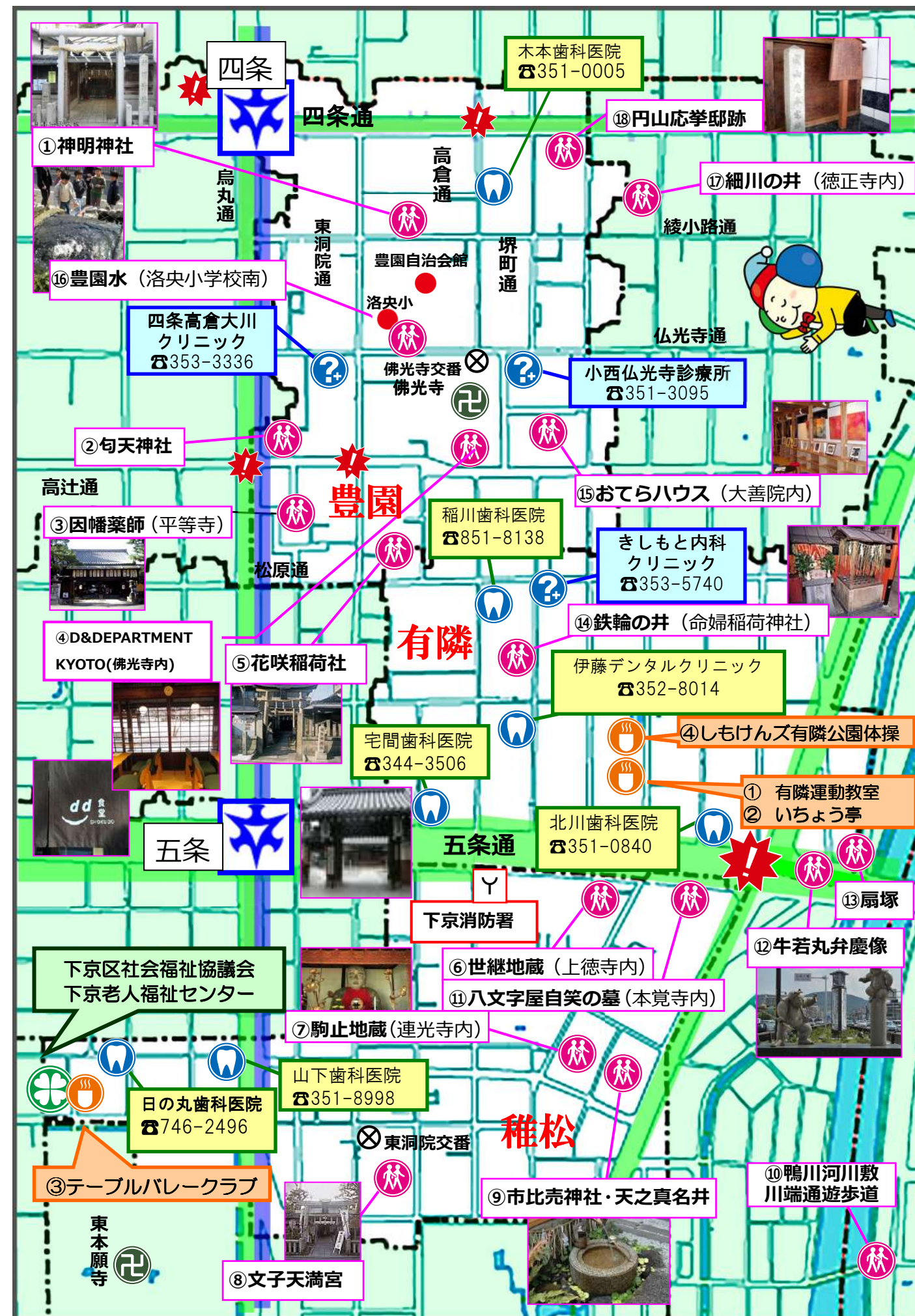


下京区社会福祉協議会

福祉にかかわる様々な相談の窓口です。

住所: 下京区花屋町通室町西入乾町 292 下京総合福祉センター3階 電話: 361-1881

月1回、下京区社協カフェ「ぱれっと」を開催しています。詳しくはお問い合わせください。



下京区シニアお出かけマップ

かいち ながまつ
(開智学区・永松学区・界わい)

私たちのまちのお薦めスポット！見て、たしかめて！健康にいい まち歩き！



まちの縁側 座って一休み 話に花を咲かせるもよし

① コミュニティーサロンふう

色々な人と出会い、交流を深めながらふうと一息つける居場所です。月～金(14時半～19時半)

(祝日、夏期休暇、年末年始は休み)

【場所】寺町仏光寺下の恵美須之町534 ジョイント・ほっと内 ☎353-2145

② 開智ラジオ体操

「健康で長生き」を目指してラジオ体操。火・木(9時半～)

【場所】麩屋町通仏光寺上の東側 金光教教会前 ☎351-1303



お出かけスポット

- ① 細川の井 (徳正寺内) …戦国時代の武将 細川勝久の邸宅跡の井戸。
- ② 冠者殿社…商売・売掛の神様。
- ③ 火除天満宮…学問成就・火除の神様。
- ④ 浄教寺…平清盛の木像安置。
- ⑤ 学校歴史博物館…明治2年に町衆達が開校した日本で最初の学区制小学校である「番組小学校」をはじめとする京都の教育がわかる資料館。
- ⑥ 世継地蔵 (上徳寺内) …子授け・安産祈願に御利益。
- ⑦ 八文字屋自笑の墓 (本覚寺内) …江戸中期の図書出版商が眠る。
- ⑧ 牛若丸弁慶像…岡本庄三(無形文化財)の作。
- ⑨ 扇塚…扇発祥の地といわれる。
- ⑩ 鴨川河川敷・川端通遊歩道…公園や花壇等があり、シラサギなどの姿も。春は桜の散策コースに。
- ⑪ 古高俊太郎邸跡地…幕末の勤王志士を支援した。池田屋事件の発端となった。



下京老人福祉センター

※P27. 31. 33に掲載

高齢者の健康増進、教養の向上及びレクリエーションのための場所や機会を提供するとともに、生活・健康等の情報提供を行っています。

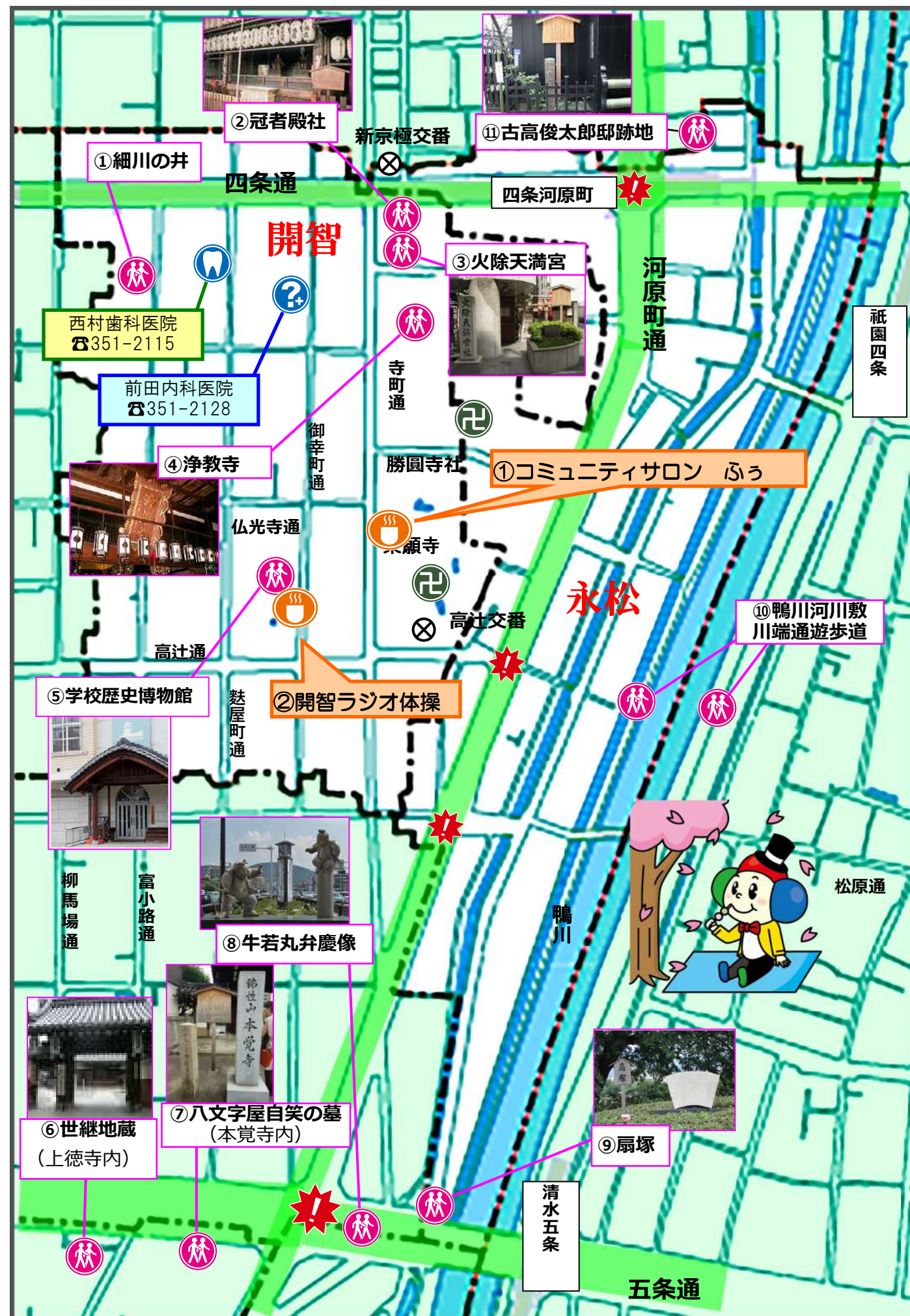
対象者：60歳以上の方

開所時間：午前9時～午後5時

休所日：日曜日、祝日、その他の休日、12月29日～1月3日 ※利用は無料です

住所：下京区花屋町通室町西入乾町292 下京総合福祉センター2階

電話：341-1730



開智学区・永松学区



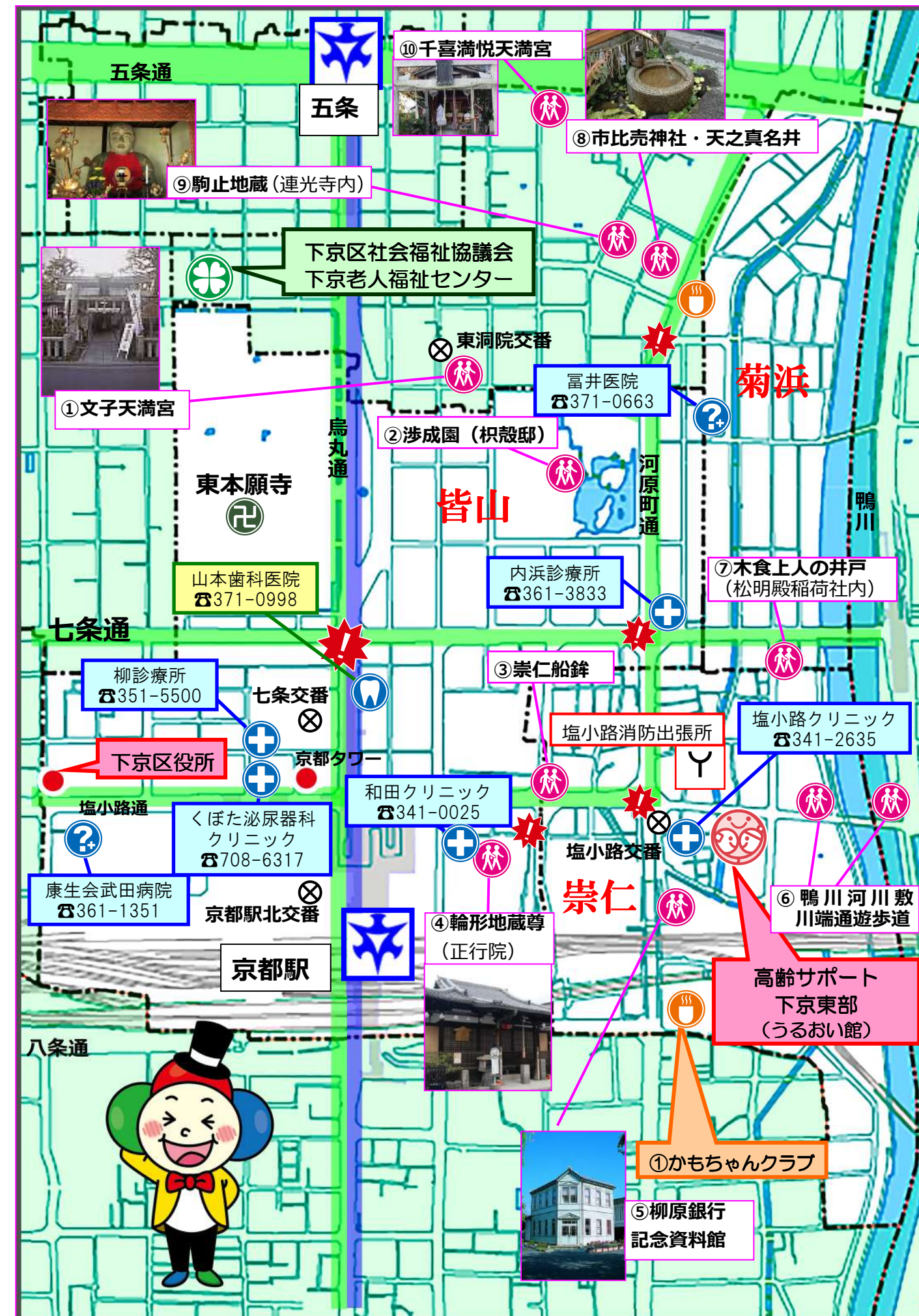
①かもちゃんクラブ…手作り、運動など。毎週木曜日（10時半～11時半）
【場所】西之町 111 下京第一高齢者ふれあいサロン ☎361-1060（介護予防推進センター）



- ①**文子天満宮**…菅原道真を祭神とする天神信仰発祥の神社。
- ②**涉成園（枳殻邸）**…東本願寺の別邸（庭園は国の名勝に指定）。
- ③**崇仁船鉾**…新日吉神社の祭礼に合わせて崇仁地区から曳きだされる祭り屋台。（京都市登録・有形文化財）。
- ④**輪形地藏尊（正行院）**…交通安全の御利益（別名「猿寺」）。
- ⑤**柳原銀行記念資料館**…明治時代に設立された銀行（京都市登録有形文化財）。
- ⑥**鴨川河川敷・川端通遊歩道**…公園や花壇等があり、シラサギなどの姿も。春は桜の散策コースに。
- ⑦**木食上人の井戸**（松明殿稲荷社内）…日ノ岡峠や渋谷街道の修復工事を手掛けた上人が寄進した井戸。
- ⑧**市比売神社・天之真名井**…女性の守り神「市比売神社」（境内には皇子の産湯に使ったという井戸がある）。
- ⑨**駒止地藏**（連光寺内）…平清盛が発掘したと伝えられているお地藏さま。
- ⑩**千喜満悦天満宮**…菅原道真の絵図を祀っている。



毎週火曜日 9 時 30 分～10 時「東本願寺境内鐘楼前」 毎週水曜日 8 時 45 分～9 時に「うるおい館」でラジオ体操を実施しています。



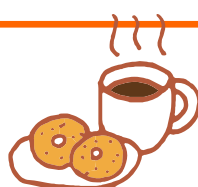
下京区シニアお出かけマップ

しょくりゅう あんねい ばいけい
(植柳学区・安寧学区・梅逕学区 界わい)
 私たちのまちのお薦めスポット！見て、たしかめて！ 健康にいい まち歩き！



まちの縁側 座って一休み 話に花を咲かせるもよし

- ① 安寧ふれあいる〜む**…レクリエーションや憩いの場を提供しています。(開催日は要確認)
 【場所】下魚棚通堀川西入南八百屋町349 西栄寺 ☎371-4954(問い合わせ先) ※対象は安寧学区の方のみ
- ② しょくりゅうクラブ**…運動、レクリエーション等。毎週火曜日(10時～11時半)
 【場所】西洞院通花屋町下る西洞院町466 元植柳小学校 ☎361-1060(介護予防推進センター)
- ③ 安らぎ会**…運動、レクリエーション等。毎週火曜日(10時～11時半)
 【場所】七条新町西入寿ノ町 686-3 コタニビル 4階 Nest Lab Kyoto ☎361-1060(介護予防推進センター)
- ④ 梅逕ほっこり教室**…体操、ウォーキング、レクリエーション等。毎週金曜日(10時～11時半)
 【場所】大宮通八条上る三丁目東側垣ケ内町 248 元梅逕中学校 ☎371-2637



お出かけスポット

- ① 風俗博物館**…よみがえる源氏物語の世界。
- ② 若宮八幡宮**…源頼義が創建した源氏が崇敬した神社。
- ③ 天満屋騒動址**…海援隊が坂本竜馬暗殺の下手人を襲撃した地。
- ④ 梅ヶ枝の手水鉢**…夫のために遊女になった歌舞伎「ひらがな盛衰記」の一幕となった。
- ⑤ 伊東甲子太郎等殉職の地**…伊東甲子太郎ほか3名が新撰組に襲撃された地。
- ⑥ 芹根水址**…平安期から霊水といわれた京の茶の七名水の一つ。
- ⑦ 栗嶋堂・蕪村句碑**…婦人病に御利益。蕪村の句碑がある。人形供養も有名。
- ⑧ 道祖神社**…旅行・交通安全に御利益。



下京・中部地域包括支援センター(高齢サポート・下京中部)

担当学区(格致・醒泉・植柳・安寧・梅逕)の高齢者の介護等に関する総合相談窓口です。
 住所：下京区西洞院通塩小路上ル北不動堂町573番地 ☎：361-2141
 「癒しアートカフェ」「健康講座」「体操」等を企画、実施しています。詳しくは直接お問い合わせ下さい。



下京区地域介護予防推進センター

QRコードはこちら



下京区にお住まいの65歳以上の方を対象に、無料で運動・栄養・脳トレ・手作り・ミニ講座等の教室を開催しています。申込み制となっていますので、当センター(☎：361-1060)へお気軽にご連絡下さい。

