

# こんな活動をしたいと日頃お考えの方は、 ぜひ「<sup>かよ</sup>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!



## 「通いの場」活動の取り組み例

### 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、  
健康マーじゃん、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、  
要支援または要介護状態への  
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みされる  
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

