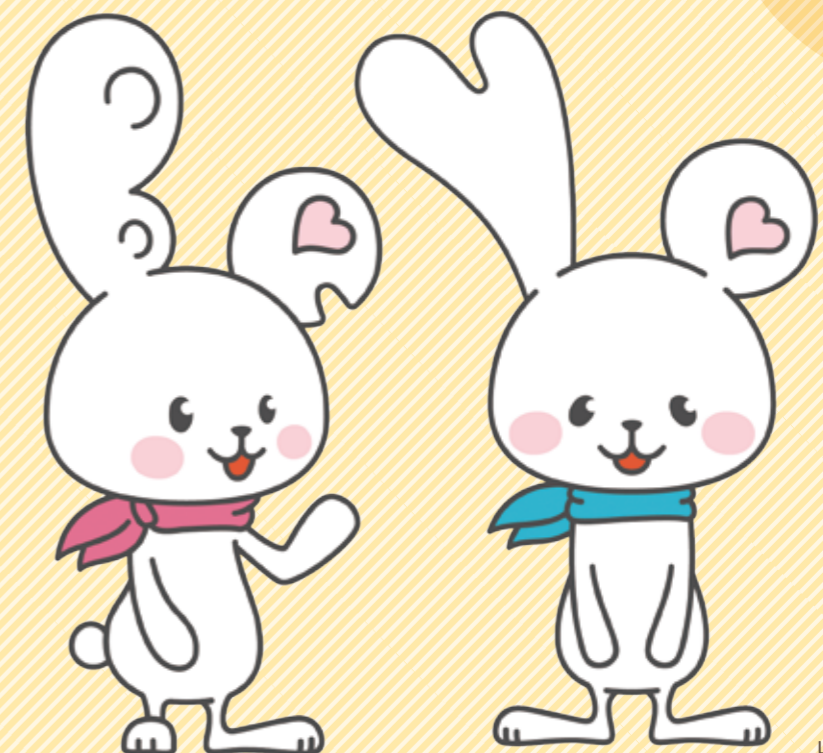


令和6年3月発行

シニアのための

山科区

はっらっ おでかけ 情報



vol.3

山科区社協キャラクター ビラビ & ボラビ

発行日 令和6年3月

発行者 山科区地域支え合い活動創出コーディネーター※(京都市山科区社会福祉協議会)

〒607-8344 京都市山科区西野大手先町2-1

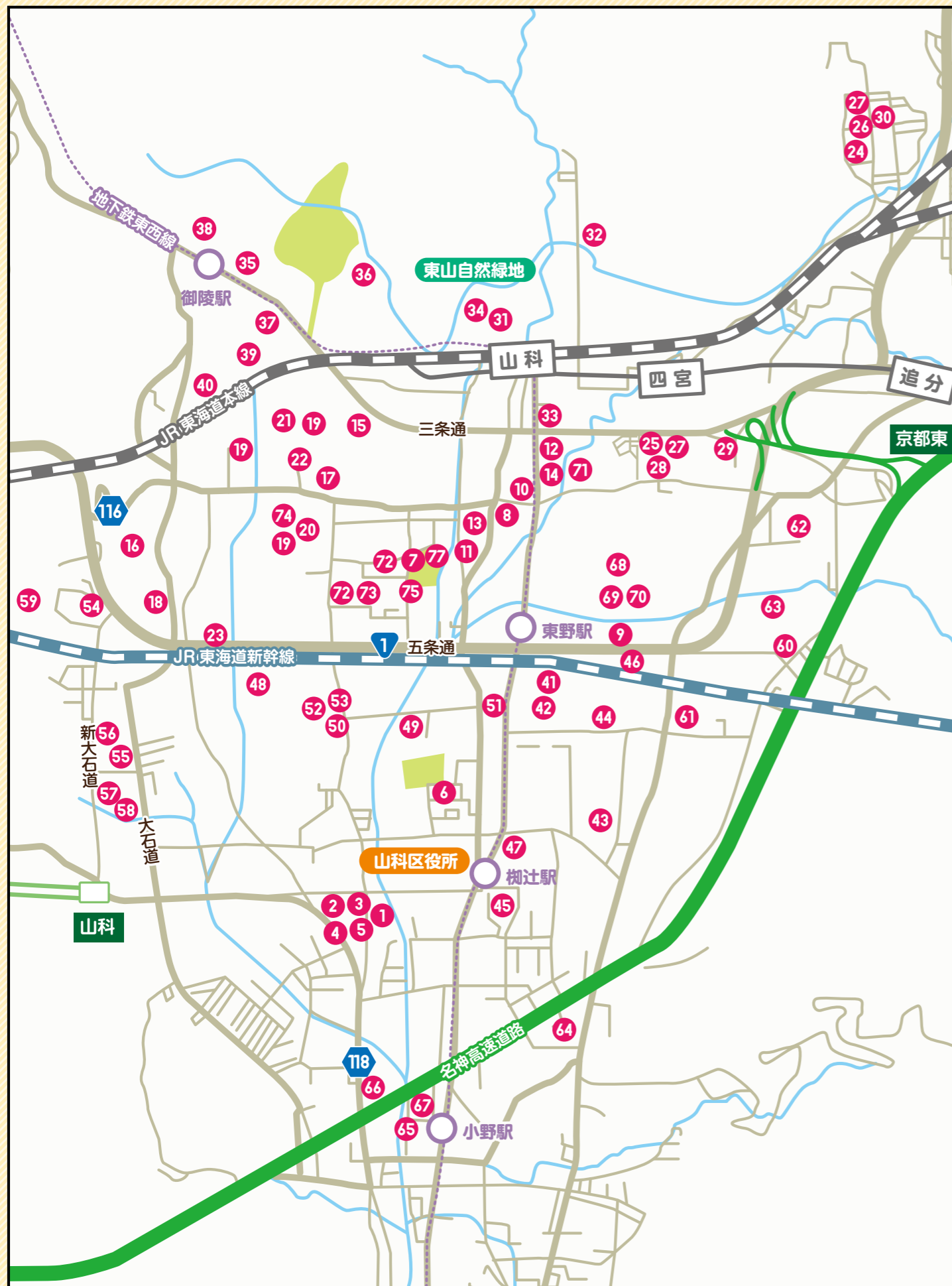
TEL: (075) 593-1294 FAX: (075) 594-0294

※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を目的として各区社会福祉協議会に配置しているコーディネーターです。

山科区地域支え合い活動創出コーディネーター
(社会福祉法人 京都市山科区社会福祉協議会)

はつらつおでかけカレンダー

月	⑫ からだを動かしましょう 西念寺駐車場 P8	③① フリースペース アルモンデ P15	⑥④ 公園体操 安永様宅前スペース P26	⑦⑤ 京都山科スポーツ連合(KYSU) P29
	⑮ 鏡山ほほえみカフェ P9	④① るまんやましな P18	⑥⑧ フリースペース こどものひろば P27	⑦⑦ スカイクロス 洛東 P30
	⑳④ 小金塚ふれあいカフェ P12	④⑨ 公園体操 東野北公園 P21	⑦① 公園体操 立原公園 P28	
	㉔ 公園体操 四ノ宮公園 P14	⑤④ 公園体操 桜谷第二児童公園 P22	⑦② お茶しませんか(西野学区 健康すこやか学級) P28	
火	⑦ 公園体操 山科中央公園 P7	④⑦ ながみちカフェ 囲炉裏端 P18	④⑤ おしゃべりサロン P19	⑥⑦ フリースペース ふれあいスペース絆 P24
	⑧ フリースペース たけはな P7	④② フリースペース みんなの家大宅 P18	④⑥ 地域交流スポット楽(ディスポット楽) P20	⑦⑤ 京都山科スポーツ連合(KYSU) P29
水	⑨ なかよし会 P7	③⑦ 公園体操 小金塚集会所 P14	④① るまんやましな P18	⑥④ 公園体操 安永様宅前スペース P26
	⑩ からだを動かしましょう 八重様宅ガレージ P8	③② 公園体操 安朱ひろば P15	④⑦ あおぞら体操 P20	⑦⑤ 京都山科スポーツ連合(KYSU) P29
	⑪ フリースペース 山科総合福祉会館 P8	③③ 公園体操 ラクト山科公園 P15	⑤① 東野運動教室(山階南学区 健康すこやか学級) P21	⑦⑦ スカイクロス 洛東 P30
	㉓ 公園体操 北花山大林公園 P12	③⑤ フリースペース みささぎ P16	⑤⑧ フレイル予防教室(百々学区 健康すこやか学級) P24	
木	② 勸修学区社協 健康体操教室 P5	④① るまんやましな P18	⑤⑥ 百々いきいき筋力トレーニング教室(百々学区 健康すこやか学級) P23	⑦⑥ 京都山科スポーツ連合(KYSU) P30
	⑮⑥ 公園体操 市田公園 P10	④⑤ おしゃべりサロン P19	⑥① 公園体操 大塚南溝公園 P25	
	㉔④ 小金塚ふれあいカフェ P12	④⑧ 公園体操 櫃川公園 P20	⑦② 朗友会(西野学区 健康すこやか学級) P28	
金	⑫ からだを動かしましょう 西念寺駐車場 P8	②⑨ 公園体操 P14	⑤⑦ ふれあいカフェ P23	⑦⑦ スカイクロス 洛東 P30
	⑬③ 山階すこやかサロン(山階学区 健康すこやか学級) P9	③⑦ 公園体操 陵ヶ岡みどりの径 P17	⑥④ 公園体操 安永様宅前スペース P26	
	⑭④ おてらdeカフェ P9	④① るまんやましな P18	⑦⑤ 京都山科スポーツ連合(KYSU) P29	
土	① レクリエーション教室 P5	①⑦ 公園体操 六兵工池公園 P10	⑤② かなえ会 P22	⑥⑥ フリースペース居場所・井戸端(デイサービスすばる勸修寺) P26
	③ 勸修学区社協 いきいき筋力トレーニング教室 P5	①⑨ 健康すこやか学級(鏡山学区 健康すこやか学級) P11	⑤③ 健康すこやか学級(山階南学区 健康すこやか学級) P22	⑥⑦ 健康すこやか学級(小野学区 健康すこやか学級) P27
	④ 勸修学区民協 いきいきサロン P6	②⑤ フリースペース 四ノ宮の家 P13	⑥② おおつかすこやかサロン(大塚学区 健康すこやか学級) P25	⑦③ あの町この町うたう町 P29
	⑤ 勸修健康すこやか広場(勸修学区 健康すこやか学級) P6	③⑧ 絆の会(旧野の百合の会) P17	⑥③ フリースペース”絆”atおおつか P25	
	⑥ 栂みんカフェ P6	⑤⑦ フリースペース 絆ひろば P21	⑥⑤ フリースペース居場所・井戸端(小野児童館) P26	
日	⑮⑧ 公園体操 上花山公会堂 P10	②② 健やか倶楽部(鏡山学区 健康すこやか学級) P12	⑦④ 香東園イキイキ教室 P29	
不定期	⑳⑩ いきいき教室(鏡山学区 健康すこやか学級) P11	③④ 歌って笑って音楽ケア体操 P16	④④ ちーちゃんハウス P19	⑦⑩ イキイキ筋トレ(音羽川学区 健康すこやか学級) P28
	㉑⑪ ほっこりカフェ P11	③⑥ ラジオ体操 山科疏水 P16	⑤⑤ 百々学区すこやか教室(百々学区 健康すこやか学級) P23	
	㉒⑫ 小金塚フリースペース P13	③⑨ 健康づくりサロン(陵ヶ岡学区 健康すこやか学級) P17	⑤⑨ チャットルームエイト P24	
	㉓⑬ 健康すこやか学級(音羽学区 健康すこやか学級) P13	④③ 大宅すこやかサロン(大宅学区 健康すこやか学級) P19	⑥⑨ 音羽川健康すこやか学級(音羽川学区 健康すこやか学級) P27	



通いの場とは

「通いの場」とは 住民同士が気軽に集い、ふれあいを通して生きがいがづくり、仲間づくりの輪を広げる場です。体操、脳トレ、手芸、茶話会、おしゃべり…さまざまなものがあります。

おでかけしてみませんか？

お茶を飲みながらおしゃべりしたり、体操で体を動かしたり、季節の行事を楽しんだり。いくつになっても、外に出かけて、人と交流することは、元気に暮らしていくためにも大切なことです。

この冊子を見て、出かけてみませんか。地域の中に、居心地のいい場所が見つかるかもしれません。お気に入りを見つけて生活に楽しみを増やしてください。

※都合により変更の可能性もあります。詳細については、それぞれの連絡先へお問い合わせください。



発行にあたって

京都市では、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、ネットワーク構築を行うコーディネーターを各区社会福祉協議会に配置しています。

その取組の一環として、様々な趣向や工夫を凝らした山科区の「通いの場」について多くの方々に知っていただくとともに、興味・関心を持たれた方々が参加するきっかけになればと思い、「山科区はつらつおでかけ情報」を更新し、発行することにしました。

本冊子の発行にあたり、「通いの場」の運営者をはじめご協力を賜った皆様に感謝申し上げますとともに、本冊子が様々な地域福祉活動推進の場面でご活用いただけると嬉しく思います。

1**レクリエーション教室****勸修学区**

参加者高齢に伴い屋外の体操が困難になってきました。天候に関わらず実施できる場所と内容に変更する事とし、気楽な談笑の場を提供させていただきます。

- 日時** 第1土曜 10:00~12:00
(曜日は変更の可能性があります)
- 場所** 勸修自治会館
- 住所** 山科区勸修寺東栗栖野町
- 内容** 手遊び、筋トレ、ゲーム等
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無料 **申込** 不要

問い合わせ **山本 富貴子**
090 (5464) 9781

2**勸修学区社協 健康体操教室****勸修学区**

中国体操にこだわらず色々な体操で楽しんでいきます。誰でも簡単にできますのでお気軽にどうぞ。

- 日時** 木 曜 19:30~21:00
- 場所** 勸修小学校 体育館
- 住所** 山科区勸修寺東栗栖野町 42
- 内容** 中国体操、ラジオ体操、ストレッチ等
- 対象者** 勸修学区住民
- 費用** 月額会費 200円
- 申込** 直接、体育館へご来所ください。上履きご持参下さい。

問い合わせ **小林**
075 (593) 1552

3**勸修学区社協 いきいき筋力トレーニング教室****勸修学区**

元気で笑って過ごせるように、筋トレ・脳トレを楽しみながら行っていききたいと思えます。

- 日時** 第1土曜 14:00~15:30
- 場所** 勸修小学校 ふれあいサロン
- 住所** 山科区勸修寺東栗栖野町 42
- 内容** 筋トレ・脳トレ他
- 対象者** 65歳以上の勸修学区住民
- 費用** 無料
- 申込** 不要

問い合わせ **長谷川 千代美**
075 (594) 6968

4**勸修学区民協 いきいきサロン****勸修学区**

「とても楽しみに待っていました」の嬉しい言葉に負けないような活動をしていきたいです。

- 日時** 第2土曜 10:00~12:00
- 場所** 勸修小学校 くすのきルーム
- 住所** 山科区勸修寺東栗栖野町 42
- 内容** 居場所、手作り(手芸)、季節行事、自由にお話、誕生日会
- 対象者** 65歳以上の勸修学区住民
- 費用** 無料
- 申込** 不要

問い合わせ **村松 美恵子**
090 (1709) 8533

5**勸修健康すこやか広場 (勸修学区 健康すこやか学級)****勸修学区**

参加者の期待に応えられるような催しと内容を常に考えて行っております。是非参加してみてください。

- 日時** 第3土曜 14:00~16:00
第4土曜 10:00~12:00
- 場所** 勸修小学校 くすのきルーム
- 住所** 山科区勸修寺東栗栖野町 42
- 内容** 第3土曜 介護予防事業(絵手紙教室・健康相談)
第4土曜 介護予防事業(音楽・体操・情報提供)
- 対象者** 65歳以上の勸修学区住民、関心のある方
- 費用** 無料 **申込** 不要

問い合わせ **村松 美恵子**
090 (1709) 8533

6**榊みんカフェ****勸修学区**

お孫さんの遊べるコーナーもあり、ゆっくりおしゃべりを楽しめ、三世代が食を通して交流できます。

- 日時** 最終土曜 14:30~16:00
- 場所** 榊辻団地集会所
- 住所** 山科区榊辻西浦町
- 内容** 榊みんカフェ・手作りおやつ・お弁当
- 対象者** どなたでも
- 費用** おやつ 100円程度
お弁当 300円
- 申込** 不要 ※開催日の5日前まで予約可

問い合わせ **浅堀**
080 (3116) 3546

7

公園体操 山科中央公園

山階学区



地域の皆様に集い、楽しく体を動かしています。広々とした木陰ですので多数の参加をお待ちしております。

- 日時** 火 曜 9:30～
(夏・冬期に休日を設定します)
- 場所** 山科中央公園
- 住所** 山科区西野阿芸沢町
- 内容** 音楽に合わせた体操、筋力トレーニング
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無 料 **申込** 不 要

問い合わせ 代表 飯田利正
075 (591) 2641

8

フリースペース たけはな

山階学区



お茶を飲みながら楽しくおしゃべりしませんか?今後も感染対策をしっかりして開催します。京都市やましな学園の新鮮なお野菜を販売する朝市も開催されています。

- 日時** 第2・第4火曜日 10:00～13:00
- 場所** 山科合同福祉センター 1階
- 住所** 山科区竹鼻四丁野町 34-1
- 内容** カフェ
- 対象者** どなたでも
- 費用** カフェ 100円
- 申込** 不 要

問い合わせ 山階学区社協 会長
075 (591) 9535

9

なかよし会

山階学区



手作りや折り紙、すこやか体操又、お茶とお話して楽しい居場所を目指しています。

- 日時** 第2・第4水曜日 14:00～16:00
- 場所** 新庄酒店
- 住所** 山科区東野北井ノ上町 10-4
- 内容** 茶話会、手芸、折紙等
- 対象者** 北井ノ上町 町内会員
- 費用** 100円～200円
- 申込** 不 要

問い合わせ 新 庄
075 (592) 9604

10

からだを動かしましょう 八重様宅ガレージ

山階学区



自粛期間中も屋外で密にならずにできることから実施しておりました。フレイル予防を目的として気軽に参加できる場所を目指しております。

- 日時** 水 曜 9:30～(20分程度)
- 場所** 八重様宅ガレージ
- 住所** 山科区竹鼻堂ノ前町 19
- 内容** ラジオ体操、公園体操など
- 対象者** 会場へ来られる方
- 費用** 無 料
- 申込** 不 要

問い合わせ 佐 貴
075 (594) 5138

11

フリースペース 山科総合福祉会館

山階学区



どなたでも出入り自由。思い思いにすごせる場所です。会館前の花壇でお花を育てています。一緒にお世話しませんか?

- 日時** 水 曜 10:00～16:00
- 場所** 山科総合福祉会館 2階
- 住所** 山科区西野大手先町 2-1
- 内容** カフェ・花壇のお世話(任意)
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無料(飲み物とおかし100円)
- 申込** 不 要

問い合わせ 山科区社会福祉協議会
075 (593) 1294

12

からだを動かしましょう 西念寺駐車場

山階学区



自粛期間中も屋外で密にならずにできることから実施しております。フレイル予防を目的として気軽に参加できる場所を目指しております。

- 日時** 月曜・金曜 9:00～(20分程度)
1年中9:00～8月は休みの可能性有
- 場所** 西念寺駐車場
- 住所** 山科区竹鼻西ノ口町 39
- 内容** ラジオ体操、公園体操など
- 対象者** 会場へ来られる方
- 費用** 無 料
- 申込** 不 要

問い合わせ 三 間
075 (581) 0889

13 山階すこやかサロン (山階学区 健康すこやか学級) 山階学区



会場前には看板を出して見学・体験参加を促し、1人でも多くの方に参加していただける居場所活動を目指しています。

- 日時** 月3回 金曜 10:00～13:00
- 場所** 東本願寺山科別院
- 住所** 山科区竹鼻サイカシ町 13-17
- 内容** 介護予防事業
- 対象者** 山階学区民 65歳以上 自力で来所できる人
- 費用** 有料
- 申込** 必要

問い合わせ ボランティアセンター「いこい会」瀧川
075 (581) 1352

14 おてら de カフェ 山階学区



月々のテーマ(コンサート、寸劇、お話等)を楽しみながら和気藹々集を続けています。秋には遠足に行きます。ボランティアから届く手作りケーキとコーヒーを味わいながら半日を過ごします。

- 日時** 不定期 金曜 9:45～11:30 (月1回)
- 場所** 西念寺
- 住所** 山科区竹鼻西ノ口町 39
- 内容** カフェ (月々のテーマあり)
- 対象者** どなたでも
- 費用** 参加費 100円
- 申込** 不要

問い合わせ 西念寺・白旗
075 (581) 0197

15 鏡山ほほえみカフェ 鏡山学区



阿波おどり体操や脳トレ、また参加のみなさんと相談して楽しい事をたくさん企画していきたいと思っています。ぜひご参加ください。

- 日時** 第3月曜 10:00～12:00
- 場所** 御陵市営住宅内御陵集会所
- 住所** 山科区御陵中筋町
- 内容** 阿波踊り体操 カフェ等
- 対象者** 鏡山学区民
- 費用** 参加費 100円
- 申込** 不要

問い合わせ 鏡山民協会長 藤井
090 (4292) 9858

16 公園体操 市田公園 鏡山学区



気軽に集まり、健康の維持ができる居場所です。

- 日時** 木曜 9:30～10:00
- 場所** 市田公園
- 住所** 山科区北花山市田町
- 内容** 音楽に合わせた体操、情報提供
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無料
- 申込** 不要

問い合わせ 高齢サポート・日ノ岡
075 (595) 5575

17 公園体操 六兵工池公園 鏡山学区



気軽に集まり、健康の維持ができる居場所です。

- 日時** 土曜 9:30～10:00
(第5週目と祝日は休み)
- 場所** 六兵工池公園
- 住所** 山科区西野八幡田町 4
- 内容** 音楽に合わせた体操、情報提供
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無料
- 申込** 不要

問い合わせ 高齢サポート・日ノ岡
075 (595) 5575

18 公園体操 上花山公会堂 鏡山学区



気軽に集まり、健康の維持ができる居場所です。

- 日時** 第1・3日曜 9:00～9:30
- 場所** 上花山公会堂
- 住所** 山科区上花山久保町 8
- 内容** 音楽に合わせた体操、情報提供
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無料
- 申込** 不要

問い合わせ 高齢サポート・日ノ岡
075 (595) 5575

19 健康すこやか学級（鏡山学区 健康すこやか学級） 鏡山学区



距離を空けて、感染症対策に留意しながら開催しています。感染状況により中止する場合があります。

- 日時** 不定期土曜 10:00～12:00
- 場所** ① 鏡山小学校 ② 花山中学校
③ 香東園やましな ④ 出張すこやか
- 住所** ① 山科区御陵血洗町18
② 山科区北花山横田町27-1
③ 山科区西野野色町15-88
- 内容** 介護予防事業
- 対象者** 鏡山学区民 70歳以上 自力で来所できる人
- 費用** 有料 **申込** 必要

問い合わせ 鏡山学区社協 会長
075 (581) 2915

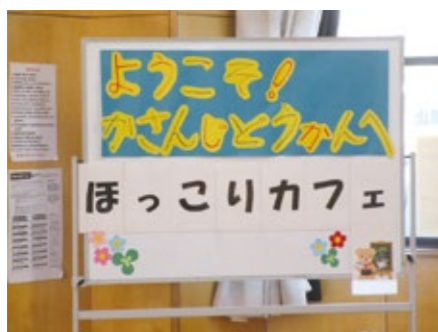
20 いきいき教室（鏡山学区 健康すこやか学級） 鏡山学区



- 日時** 年3回 不定期 日曜日
- 場所** 香東園やましな
- 住所** 山科区西野野色町15-88
- 内容** 体操、健康に関するお話
- 対象者** 鏡山学区民 70歳以上自力で来所できる方
- 費用** 有料
- 申込** 必要

問い合わせ 鏡山学区社協 会長
075 (581) 2915

21 ほっこりカフェ 鏡山学区



感染症対策に留意しながら実施しています。

- 日時** 年1回 11:00～13:00
- 場所** 花山児童館
- 住所** 山科区厨子奥苗代元町 31
- 内容** 子ども達との交流会
- 対象者** 鏡山学区民で 70歳以上の人、自力で来所できる人
- 費用** 参加費 200円
- 申込** 必要

問い合わせ 鏡山学区社協 会長
075 (581) 2915

22 健やか倶楽部（鏡山学区 健康すこやか学級） 鏡山学区



現在休止中です。

- 日時** 不定期 日曜日
10:00～12:00
- 場所** デイサービスセンター 健やか倶楽部八幡田
- 住所** 山科区西野八幡田町 8-13
- 内容** 介護予防事業
- 対象者** 鏡山学区民 70歳以上 自力で来所できる方
- 費用** 参加費 200円
- 申込** 必要

問い合わせ 鏡山学区社協 会長
075 (581) 2915

23 公園体操 北花山大林公園 鏡山学区



気軽に集まり、健康の維持ができる居場所です。

- 日時** 毎月 第2・4水曜 9:00～9:30
- 場所** 北花山大林公園
- 住所** 山科区北花山大林町 54-4
- 内容** 音楽に合わせた体操、情報提供
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無料
- 申込** 不要

問い合わせ 高齢サポート・日ノ岡
075 (595) 5575

24 小金塚ふれあいカフェ 音羽学区



コロナ感染が5類に移行後は室内でのカフェを実施しています。たくさんの方が来られ おしゃべりや体操を楽しんでいます。昨年は音楽会、神戸へのレクレーションも楽しみました。

- 日時** 月曜・木曜 13:30～15:30の週2回開催
- 場所** 小金塚ほんわかハウス
- 住所** 山科区四ノ宮小金塚 1-83
- 内容** ラジオ体操、おしゃべりなど
- 対象者** 主に 60歳以上の地域住民
- 費用** コーヒー代 150円 他実費
- 申込** 不要

問い合わせ 村上
080 (6109) 2844

25 フリースペース 四ノ宮の家 音羽学区



緊急事態宣言中は中止としています。

- 日時** 第2土曜 13:00～15:00
- 場所** 四ノ宮の家
- 住所** 山科区四ノ宮神田町 26
- 内容** 茶話会、手芸
- 対象者** どなたでも
- 費用** 参加費 100 円
- 申込** 不要

問い合わせ 音羽学区社協 会長
075 (591) 3651

26 小金塚フリースペース 音羽学区



コロナも終息し再開していますので、お気軽に参加して下さい。

- 日時** 毎月 1・15日
13:00～16:00(8/15、1/1休み)
- 場所** 小金塚集会所
- 住所** 山科区四ノ宮小金塚
- 内容** 茶話会、居場所活動等
- 対象者** 70 歳以上の小金塚在住者
- 費用** 無料
- 申込** 不要

問い合わせ 小金塚友愛ネットプロジェクト代表
075 (501) 1909

27 健康すこやか学級 (音羽学区 健康すこやか学級) 音羽学区



- 日時** 不定期 概ね 11:00～
- 場所** ① 四ノ宮の家 ② 小金塚集会所
- 住所** ① 山科区四ノ宮神田町 25-13
② 山科区四ノ宮小金塚 1-7
- 内容** 介護予防事業
- 対象者** 音羽学区民
70歳以上の単身・夫婦世帯で自力で来所できる人
- 費用** 有料 **申込** 必要

問い合わせ ① 四ノ宮の家 石川 **075 (593) 6179** ② 小金塚集会所 藤井 **075 (501) 1909**

28 公園体操 四ノ宮公園 音羽学区



四ノ宮児童館に隣接する公園にて、気楽に参加し、継続できる音楽に合わせた自主的な公園体操&ストレッチ運動を週1回行っています。

- 日時** 月 曜 13:30～
- 場所** 四ノ宮さくら公園
- 住所** 山科区四ノ宮神田町 26
- 内容** 音楽に合わせた体操、ストレッチ運動
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無料
- 申込** 不要

問い合わせ 代表 飯田利正
075 (591) 2641

29 公園体操 音羽学区



地域の皆様の集いの場。高架の下で涼しく体操して、お茶をのみ集いの場でもあります。

- 日時** 毎週金曜日
夏 9:00～10:00 冬 10:00～11:00
- 場所** 音羽千歳老人クラブ
- 住所** 山科音羽草田町高架下
- 内容** 高齢者を家から出て笑顔で体操
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無料
- 申込** 不要

問い合わせ 辻 村
080 (5704) 2320

30 公園体操 小金塚集会所 音羽学区



30分程の時間を心身ともにリフレッシュしております。気軽にご参加いただけますようお待ちしております。

- 日時** 水 曜 9:45～
- 場所** 小金塚集会所
- 住所** 山科区四ノ宮小金塚
- 内容** 音楽に合わせた体操、情報提供(防犯・防火等)
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無料
- 申込** 不要

問い合わせ 東 野
090 (5366) 3203

31 フリースペース アルモンデ 安朱学区



どなたでも気軽にご参加ください。
お待ちしております。

- 日時** 第3月曜 13:00～16:00
- 場所** 安朱自治会館
- 住所** 山科区上野御所ノ内町 47
- 内容** 茶話会、手工芸他
- 対象者** どなたでも
- 費用** 参加費 100 円
- 申込** 不 要

問い合わせ 安朱学区社協 会長
075 (592) 7344

34 歌って笑って音楽ケア体操 安朱学区



身近にある道具を使い、なつかしい音楽に合わせて楽しく体を動かすことで頭とからだの若がえり。

- 日時** 不定期 事前にお知らせ
- 場所** 安朱学区自治会館
- 住所** 山科区上野御所ノ内町 47
- 内容** 音楽に合わせた体操・脳トレ
- 対象者** どなたでも (安朱小学校区)
- 費用** 200 円
- 申込** 不 要

問い合わせ 吉田 貴美子
080 (6134) 1746

32 公園体操 安朱ひろば 安朱学区



どなたでも気楽にご参加ください。

- 日時** 毎週水曜 10:00～
- 場所** 安朱ひろば
- 住所** 疏水安朱橋北側の公園
- 内容** ラジオ体操、公園体操など
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無 料
- 申込** 不 要

問い合わせ 安朱ボランティア委員会 会長
075 (581) 1766

35 フリースペース みささぎ 陵ヶ岡学区



- 日時** 第2・4水曜 13:00～16:00
- 場所** 笑顔とふれあいの家みささぎ
- 住所** 山科区御陵原西町 42
- 内容** 茶話会、上映会他
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無 料
- 申込** 不 要

問い合わせ 陵ヶ岡学区社協 会長
075 (581) 3581

33 公園体操 ラクト山科公園 安朱学区



安否確認とインストラクターによる体操です。どなたでも気楽にご参加ください。

- 日時** 毎週水曜 10:00～
- 場所** ラクト山科公園
- 住所** 山科区安朱南屋敷町 34
- 内容** ラジオ体操、公園体操など
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無 料
- 申込** 不 要

問い合わせ 安朱学区ボランティア委員会 会長
075 (581) 1766

36 ラジオ体操 山科疏水 陵ヶ岡学区



早朝の散歩とラジオ体操で元気な1日が始まります。15年程前から元旦と雨天以外は毎日実施しています。

- 日時** 毎 日 7:15～7:25
- 場所** 山科疏水 (天智天皇陵より東へ 100m)
- 住所** 山科区御陵別所町
- 内容** ラジオ体操
- 対象者** 会場へ来られる方
- 費用** 無 料
- 申込** 不 要

問い合わせ 藤岡 満
090 (7346) 4370

37 公園体操 陵ヶ岡みどりの径 陵ヶ岡学区



気軽に集まり健康維持のできる場所です。

- 日時** 金 曜 9:30 ~ 10:00
- 場所** 陵ヶ岡みどりの径
- 住所** 山科区御陵久保町
- 内容** 音楽に合わせた体操、情報提供、ギター演奏で歌
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無 料
- 申込** 不 要

問い合わせ 高齢サポート・日ノ岡
075 (595) 5575

38 絆の会 (旧野の百合の会) 陵ヶ岡学区



現在は、家庭訪問、電話かけまで仲間の安否を行ってます。会館での食事は、春頃から、昼間に変行して集う予定で話し合ってます。少人数での食事(外食)は、コロナかでも、時々行ってます。上記の写真は翌床将来も、無理だと思ってます。

- 日時** 第4土曜 (8・10月は休み)
12月は第2土曜日 18:00 ~
- 場所** 陵ヶ岡会館
- 住所** 山科区日ノ岡堤谷町 75-2
- 内容** 交流・食事会
- 対象者** 旧野の百合の会参加者
- 費用** 実 費 (1,000円 ~ 1,500円)
- 申込** 不 要

問い合わせ 田 中
075 (595) 5533

39 健康づくりサロン (陵ヶ岡学区 健康すこやか学級) 陵ヶ岡学区



安全を確認しながら、少しずつ再開し始めました。

- 日時** 年間15回 二部制
① 10:30 ~ 12:00 ② 13:30 ~ 15:00
- 場所** 陵ヶ岡小学校ふれあいサロン他
- 住所** 山科区御陵岡町 45
- 内容** 介護予防事業
- 対象者** 陵ヶ岡区民で 65 歳以上の人、自力で来所できる人
- 費用** 無 料 (一部有料)
- 申込** 必 要

問い合わせ 陵ヶ岡学区社協 会長
075 (581) 3581

40 ながみちカフェ 団炉裏端 陵ヶ岡学区



歌のあふれる居場所で、体を動かしたり、生の音楽にふれて、心豊かな時をすごします。

- 日時** 第4火曜日 (時として変更あり)
10:00 ~ 12:00
- 場所** ながみち 集会所
- 住所** 山科区厨子奥長通 7-4
- 内容** フレイル予防体操・ポッチャ懐かしい歌を大きな声で歌う・茶話会
- 対象者** ながみち町内会在住の 65 歳以上
- 費用** 200円
- 申込** 必 要

問い合わせ 百々
075 (644) 7713

41 るまんやましな 大宅学区



挽きたてのコーヒーとやさしいおしゃべりホッとする時間を提供しています。

- 日時** 月・水・木・金曜 10:00 ~ 16:00
- 場所** るまんやましな
- 住所** 山科区東野門口町 1-2
- 内容** 喫茶、歌サロンなど
- 対象者** どなたでも
- 費用** 実 費
- 申込** 不 要

問い合わせ るまんやましな
075 (644) 5148

42 フリースペース みんなの家大宅 大宅学区



令和5年度から再開しています。誰でも自由に過ごせる居場所です。気軽にお立ち寄りください。

- 日時** 第2火曜 11:00 ~ 14:30
- 場所** るまんやましな
- 住所** 山科区東野門口町 1-2
- 内容** カフェ他
- 対象者** どなたでも
- 費用** コーヒー1杯 100円
- 申込** 不 要

問い合わせ 大宅学区社協
090 (5645) 7249

43 大宅すこやかサロン (大宅学区 健康すこやか学級) 大宅学区



楽しく集える健康づくりの場を目指して、活動しています。

- 日時** 年3回程度 10:00～12:00
- 場所** 大宅小学校ふれあいホール
- 住所** 山科区大宅五反畑町 69-2
- 内容** 介護予防事業
- 対象者** 大宅学区 65歳以上
- 費用** 有料
- 申込** 必要

問い合わせ **大宅学区社協**
090 (5645) 7249

44 ちーちゃんハウス 大宅学区



わいわいがやがや皆様で情報交換してお茶を飲みながら楽しい時間を過ごしましょう。

- 日時** 週4日 (不定期に開催)
- 場所** ちーちゃんハウス
- 住所** 山科区東野中井ノ上町 4-47
- 内容** カフェ、イベント行事等
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無料
- 申込** 不要

問い合わせ **細見**
090 (3675) 9521

45 おしゃべりサロン 大宅学区



サロンを出て、どこかに出かける楽しみも考えています。

- 日時** 火・木 11:00～16:00
- 場所** おしゃべりサロン
- 住所** 山科区榎辻東湊 31-28
- 内容** おしゃべり・ゲーム等
- 対象者** どなたでも
- 費用** 100円
- 申込** 不要

問い合わせ **田中**
090 (6373) 3726

46 地域交流スポット楽 (デイスポット楽) 大宅学区



地域の方々が楽しく過ごし、気軽に集える場所を目指します。一度遊びに来てください。

- 日時** 第2・4火曜(祝日・12/29～1/3は休み) 14:00～17:00
- 場所** デイスポット楽
- 住所** 山科区東野中井ノ上町 1-17
- 内容** 笑いヨガ教室、談話、ポッチャ、折り紙、カフェ
- 対象者** どなたでも
- 費用** コーヒー、紅茶 100円
お菓子、お茶 無料
- 申込** 不要

問い合わせ **高橋**
075 (595) 7676

47 あおぞら体操 大宅学区



みんなで一緒に体操して、楽しく元気に健康的なカラダをつくっていきましょう!

- 日時** 毎週水曜 8:30～9:00
- 場所** イオンタウン山科榎辻 東出入口
- 住所** 山科区榎辻草海道町 15-1
- 内容** 体操
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無料
- 申込** 不要

問い合わせ **山科区地域介護予防推進センター**
075 (585) 3092

48 公園体操 檀川公園 山階南学区



開催の有無はのぼりが目印で誰でも参加できます。学校の夏休み期間中はお休みです。今は交流の場としても活動しています。

- 日時** 木曜 10:00～10:30
- 場所** 檀川(大鳥井)公園
- 住所** 山科区西野大鳥井町
- 内容** 音楽に合わせた体操、ラジオ体操
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無料
- 申込** 不要

問い合わせ **山階南学区社協 会長**
075 (501) 1377

49

公園体操 東野北公園

山階南学区



開催の有無はのぼりが目印で誰でも参加できます。体操と交流とおしゃべりの場です。広い公園でのびのびしましょう。

- 日時** 月 曜 9:30 ~ 10:00
- 場所** 東野北公園
- 住所** 山科区東野狐藪町
- 内容** 音楽に合わせた体操、ラジオ体操他
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無 料
- 申込** 不 要

問い合わせ **山階南学区社協 会長**
075 (501) 1377

50

フリースペース 絆ひろば

山階南学区



赤ちゃんから高齢者までゆったりと思いきい過ごす、そんな居場所づくりを目指していきます。気軽にのぞいてみてください。

- 日時** 第3土曜 9:00 ~ 12:00
- 場所** 山階南小学校 ふれあいルーム
- 住所** 山科区東野八代10
- 内容** カフェ、おしゃべり、ゲーム他
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無 料
- 申込** 不 要

問い合わせ **山階南学区社協 会長**
075 (501) 1377

51

東野運動教室 (山階南学区 健康すこやか学級)

山階南学区



おらが体操、たちばな健康体操、カーリンコンにおしゃべり等参加お待ちしています。

- 日時** 第1水曜 10:00 ~ 11:30
- 場所** 東野公会堂
- 住所** 山科区東野門口町 34-9
- 内容** 音楽にあわせた体操、ラジオ体操、ゲーム、筋トレ他
- 対象者** 山階南学区民 65 歳以上
自力で来所できる人
- 費用** 無 料 **申込** 必 要 (当日申込可)

問い合わせ **山階南学区社協 会長**
075 (501) 1377

52

かなえ会

山階南学区



折り紙、手芸におしゃべりと、みんなで楽しく集える交流の場づくり。

- 日時** 第2土曜 (年7回) 10:00 ~
- 場所** 山階南小学校ふれあいルーム
- 住所** 山科区東野八代10
- 内容** 茶話会、会食会、配食サービス
- 対象者** 山階南学区民 65 歳以上 単身世帯
- 費用** 有 料
- 申込** 必 要

問い合わせ **山階南学区社協 会長**
075 (501) 1377

53

健康すこやか学級 (山階南学区 健康すこやか学級)

山階南学区



折り紙・手芸・お話を聞いたり、ゲームに体操。みんな楽しんでます。

- 日時** 第4土曜他 10:00 ~ 14:00
- 場所** 山階南小学校 ふれあいルーム
- 住所** 山科区東野八代10
- 内容** 介護予防事業
- 対象者** 山階南学区民 65 歳以上の同居世帯
自力で来所できる人
- 費用** 有 料 **申込** 必 要

問い合わせ **山階南学区社協 会長**
075 (501) 1377

54

公園体操 桜谷第二児童公園

百々学区



公園体の後、“京の風十二抄”“星影のエール”等々を振りをつけて踊っています。最後に季節の歌をみんなで歌っています。

- 日時** 月 曜 9:30 ~
- 場所** 桜谷第二公園 (上花山桜谷六所神社近く)
- 住所** 山科区上花山桜台
- 内容** 音楽に合わせた体操
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無 料
- 申込** 不 要

問い合わせ **三谷 菊子**
075 (594) 3366

55 百々学区すこやか教室 (百々学区 健康すこやか学級) 百々学区



高齢者の健康維持のため体操や、脳トレ、ゲームを行っています。

- 日時** 年8回 10:00～12:00
- 場所** 百々小学校ふれあいサロン
- 住所** 山科区西野山百々町173-1
- 内容** 介護予防事業
- 対象者** 百々学区民65歳以上 自力で来所できる人
- 費用** 無料
- 申込** 必要(当日申込可)

問い合わせ 百々学区社協 前坂
075 (592) 9332

56 百々いきいき筋力トレーニング教室 (百々学区 健康すこやか学級) 百々学区



筋力の低下を感じている方は、是非ご参加下さい。

- 日時** 第3木曜 10:00～11:30
- 場所** 百々小学校ふれあいサロン
- 住所** 山科区西野山百々町173-1
- 内容** 介護予防事業
- 対象者** 百々学区民65歳以上 自力で来所できる人
- 費用** 無料
- 申込** 必要(当日申込可)

問い合わせ 百々学区社協 前坂
075 (592) 9332

57 ふれあいカフェ 百々学区



気楽なおしゃべりでストレスを発散して下さい。

- 日時** 第2金曜(令和6年4月から) 12:00～15:00
- 場所** 専正寺会館ホールと庭
- 住所** 山科区西野山百々町181
- 内容** カフェ
- 対象者** どなたでも
- 費用** カフェ100円
- 申込** 不要

問い合わせ 百々学区社協 前坂
075 (592) 9332

58 フレイル予防教室 (百々学区 健康すこやか学級) 百々学区



フレイルは、もとの健康な状態に戻すことができます。一緒に頑張りましょう。

- 日時** 第4水曜 10:00～
- 場所** 専正寺会館ホール
- 住所** 山科区西野山百々町181
- 内容** フレイル予防体操、講座等
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無料
- 申込** 不要

問い合わせ 百々学区社協 前坂
075 (592) 9332

59 チャットルームエイト 百々学区



地域密着型をモットーに健康談話、世間話、レコード鑑賞等とコーヒー、お菓子(手作りケーキなど)を提供しています。平均7～8人程度で賑わっています。

- 日時** 月3回 13:30～16:00 「8」のつく日
- 場所** 代表者 高坂様宅
- 住所** 山科区上花山桜台28-74
- 内容** おしゃべり交流等
- 対象者** 上花山西町65歳以上自治会の方
- 費用** コーヒーもしくは紅茶と手作りお菓子(200円)
- 申込** 前日迄に要予約
グループの集会にもどうぞ。10人迄。

問い合わせ 高坂
075 (591) 1520

60 フリースペース ふれあいスペース絆 大塚学区



現在は活動中止としていますが、以前のように楽しい居場所活動を再開していけるようにしたいと思います。

- 日時** 火曜 10:00～16:00
- 場所** ふれあいスペース絆
- 住所** 山科区大塚高岩
- 内容** カフェ、体操他
- 対象者** どなたでも
- 費用** カフェ100円
- 申込** 不要

問い合わせ 大塚学区社協 会長
075 (592) 7414

61 公園体操 大塚南溝公園 大塚学区



こんな時こそ人から元気を、人に元気を。
雨天時は中止としています。

- 日時** 木 曜 9:00～
- 場所** 大塚南溝公園
- 住所** 山科区大塚西浦町
- 内容** 音楽に合わせた体操
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無 料
- 申込** 不 要

問い合わせ 進 賀
075 (591) 4826

62 おおつかすこやかサロン (大塚学区 健康すこやか学級) 大塚学区



消毒、換気を怠ることなく、体操・脳トレ、
ゲーム、工作、マジック鑑賞等色々な交流
を楽しんでいます。

- 日時** 第3土曜 午前 10:30～12:00
午後 13:30～15:00
- 場所** 大塚小学校ふれあいサロン
- 住所** 山科区大塚野溝町 59
- 内容** 介護予防事業
- 対象者** 大塚学区民65歳以上 自力で来所できる人
- 費用** 無 料 **申込** 必 要

問い合わせ すこやかサロン担当 松下
075 (592) 9055

63 フリースペース “絆” at おおつか 大塚学区



皆さんの好きな音楽とともに交流する時
間です。歌や楽器演奏を交えながら皆さん
で楽しみながら作り上げていく会です。
お気軽にご参加ください。

- 日時** 第4土曜日 11:15～12:00
- 場所** 音羽リハビリテーション病院 1階ロビー
- 住所** 山科区小山北溝町 32-1
- 内容** 健康講座、音楽、体操、認知症予防
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無 料
- 申込** 不 要

問い合わせ 音羽リハビリテーション病院
075 (581) 6211(代)

64 公園体操 安永様宅前スペース 小野学区



コロナの影響で休んでいた時期もあり
ましたが、参加者の方々の希望で個人
が3密の回避、マスクの着用を心がけて
楽しく続けています。現在は12名程度
の方々が参加されています。

- 日時** 月・水・金曜 9:30～10:00
- 場所** 安永様宅前スペース
- 住所** 山科区大宅神納町 74
- 内容** ラジオ体操 (第1、2)
公園体操 (3つ)
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無 料
- 申込** 不 要

65 フリースペース 居場所・井戸端 (小野児童館) 小野学区



コロナ禍の緊急事態宣言時は、会場使
用を中止としております。

- 日時** 4～11月 10:15～11:45
第2土曜日
- 場所** 小野児童館
- 住所** 山科区小野蚊ヶ瀬町 15
- 内容** おしゃべり、昔あそび
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無 料
- 申込** 不 要

問い合わせ 小野学区社協 会長
075 (571) 4135

66 フリースペース 居場所・井戸端 (デイサービスすばる勸修寺) 小野学区



- 日時** 5・7・9・11月 10:15～11:45
第2土曜
- 場所** デイサービスすばる勸修寺
- 住所** 山科区勸修寺瀬戸河原町 159
- 内容** おしゃべり、レク
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無 料
- 申込** 不 要

問い合わせ 小野学区社協 会長
075 (571) 4135

67 健康すこやか学級 (小野学区 健康すこやか学級) 小野学区



コロナ禍の緊急事態宣言時は屋外で実施しました。お茶以外の飲食は行っておりません。

- 日時** 最終土曜 10:00 ~ 14:00
- 場所** 小野小学校ふれあいルーム
- 住所** 山科区小野蚊ヶ瀬町 2
- 内容** 介護予防事業
- 対象者** 小野学区民65歳以上 自力で来所できる人
- 費用** 有料
- 申込** 必要

問い合わせ 小野学区社協 会長
075 (571) 4135

68 フリースペース こどものひろば 音羽川学区



子どもからお年寄りまで誰もが気軽に集える居場所活動です。

- 日時** 第1・3・5月曜日 13:00 ~ 16:00
- 場所** NPO 法人山科醍醐こどものひろば
- 住所** 山科区音羽伊勢宿町 33-77
- 内容** カフェ
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無料
- 申込** 不要

問い合わせ 山科区社会福祉協議会
075 (593) 1294

69 音羽川健康すこやか学級 (音羽川学区 健康すこやか学級) 音羽川学区



現在活動休止中ですが、コロナ問題が完全に終息すれば令和6年5月より再開します。

- 日時** 年18回 10:00 ~ 13:00
- 場所** 音羽川小学校ふれあいサロン
- 住所** 山科区音羽西林 36
- 内容** 介護予防事業
- 対象者** 音羽川学区民65歳以上 自力で来所できる人
- 費用** 有料
- 申込** 必要

問い合わせ 音羽川学区社協 会長
075 (581) 3964

70 イキイキ筋トレ (音羽川学区 健康すこやか学級) 音羽川学区



現在活動休止中ですが、コロナ問題が完全に終息すれば令和6年5月より再開します。

- 日時** 年24回 13:30 ~ 16:00
- 場所** 音羽川小学校ふれあいサロン
- 住所** 山科区音羽西林 36
- 内容** 介護予防事業
- 対象者** 音羽川学区民65歳以上 自力で来所できる人
- 費用** 無料
- 申込** 必要

問い合わせ 音羽川学区社協 会長
075 (581) 3964

71 公園体操 立原公園 音羽川学区



山科区在住の高齢者を対象に誰もが自らの命を大切に健康維持のための気楽な運動を行っています。公園体操と筋力トレーニングの約1時間の運動です。

- 日時** 月曜 9:30~
※時間は参加者様での話し合いの下で決めています。
- 場所** 立原公園
- 住所** 山科区竹鼻立原町 5-61
- 内容** 音楽に合わせた体操、筋力トレーニング
- 対象者** どなたでも
- 費用** 無料
- 申込** 不要

問い合わせ 代表 飯田利正
075 (591) 2641

72 お茶しませんか・朗友会 (西野学区 健康すこやか学級) 西野学区



- 日時** ① 第2月曜 13:30 ~ 15:30(お茶しませんか)
② 第2木曜 13:30 ~ 15:30(朗友会)
- 場所** ① 西野公会堂 ② AB棟集会所
- 住所** ① 西野広見町 6-9 ② 西野阿芸沢町
- 内容** 介護予防事業
- 対象者** 西野学区民65歳以上 自力で来所できる人
- 費用** 有料
- 申込** 必要(当日申込可)

問い合わせ 西野学区社協 会長
090 (4762) 1860

73

あの町この町うたう町

西野学区



童謡・唱歌、日本 100 選を CD 及び DVD に合わせて斉唱します。

- 日時** 第3土曜 13:30 ~ 15:30
- 場所** 西野公会堂
- 住所** 山科区西野広見町6-9
- 内容** 歌を歌う
- 対象者** どなたでも
- 費用** 会費 1000円
- 申込** 不要

問い合わせ **西野学区社協**
075 (593) 3989

74

香東園イキイキ教室

西野学区



みなさんの元気と健康を応援するためいつまでも元気でいられるよう、毎回趣向をこらした企画を準備してお待ちしております。

- 日時** 第3日曜 10:00 ~ 12:00
- 場所** 香東園やましな
- 住所** 山科区西野野色町 15-88
- 内容** 転倒予防や認知症に対する勉強と予防体操、ゲーム、季節行事等
- 対象者** 施設周辺住民
- 費用** 無料
- 申込** 不要

問い合わせ **南本・齋藤**
075 (595) 6511

75

京都山科スポーツ連合 (KYSU)

その他



会員間の交流と各人の健康増進を目指しています。

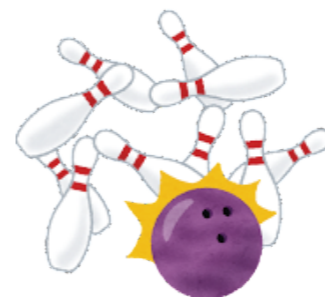
- 日時** ①月曜 ②火曜 ③水・金曜 8:30 ~ 12:00
- 場所** ①②③ 山科中央公園
- 住所** 山科区西野阿芸沢町
- 内容** ①パタンク ②グラウンドゴルフ ③ゲートボール
- 対象者** 60歳以上会場へ来られる方
- 費用** 月300円
- 申込** 必要 (学区担当者へ)

問い合わせ **丸尾**
075 (593) 0241

76

京都山科スポーツ連合 (KYSU)

その他



会場は旧山科グランドボウルからバスにて移動可能です。会員間の交流と各人の健康増進を目指しています。

- 日時** ④木曜 10:00 ~ 12:00
- 場所** MK ボウル上賀茂
- 住所** 北区上賀茂西河原町 1-1
- 内容** ④ ボーリング
- 対象者** 60歳以上会場へ来られる方
- 費用** 月300円
- 申込** 必要 (学区担当へ)

問い合わせ **丸尾**
075 (593) 0241

77

スカイクロス 洛東

その他



ゴルフと輪投げを掛け合わせたゲームです。みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

- 日時** 月曜・水曜・金曜 9:30 ~ 11:30
- 場所** 山科中央公園 市民の森
- 住所** 山科区西野阿芸沢町
- 内容** 京都生まれのシニアスポーツ
- 対象者** 会場へ来られる方
- 費用** 無料
- 申込** 不要

問い合わせ **岸田**
090 (7349) 5910

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を目的として各区社会福祉協議会に配置しているコーディネーターです。

地域支え合い活動創出コーディネーターの役割

地域で求められる支援の調査や地域にあるサービスの把握

生活支援の担い手の養成・活動支援



地域づくりに関する意見交換等の実施、ネットワークづくり

生活支援サービス創出の企画・支援

生活支援サービスとは

例えば、健康長寿サロンなど的高齢者が集える場の開催や、掃除・買物などの家事支援など高齢者の生活全般を支援する取組をいいます。

