

31 京都市東山老人福祉センター

老人福祉センターでは、高齢者の皆さんが健康でいきいきとした生活を送っていただけるよう、さまざまな催しや同好会活動を通じて、仲間づくり、生きがいづくり、健康づくりを応援しています。

対象者	京都市内在住の60歳以上の方
活動場所	清水5丁目130-8 東山区総合庁舎南館地下1階
実施日時	月～土曜日（日曜日、祝日、年末年始は休み） 9時～17時
参加費	無料（必要に応じて材料費などを実費負担）
電話番号	075-541-0434



32 京都市東山区地域介護予防推進センター

年齢を重ねて心身が弱くなっていく状態を「フレイル」といいます。推進センターでは、対策に取り組んでいただけるように運動や栄養、口腔などの教室を開催しています。一緒に「フレイル予防」に取り組みましょう！

対象者	東山区にお住まいの65歳以上の方
活動場所	梅林町563-3 エクセルコート京都五条坂1階
実施日時	月～金曜日（土・日曜日、祝日、年末年始は休み） 10時～15時
参加費	無料（必要に応じて材料費などを実費負担）
電話番号	075-551-2448



地域支え合い活動創出コーディネーターについて

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。

地域で取り組まれている高齢者向けボランティア活動についても、効果的な活動手法の相談や協力依頼をお受けしていますので、ご活用ください。



発行者

京都市地域支え合い活動創出事業 東山区地域支え合い活動創出コーディネーター

電話：(075) 551-4849 (東山区社会福祉協議会)
FAX：(075) 551-4858 メールアドレス: higashi@kcsw.jp
〒605-0863 京都市東山区五条通大和大路東入ル5丁目
梅林町576-5 (東山五条)「やすらぎ・ふれあい館」内



Instagram

協力 東山認知症ネットワーク 京都市東山老人福祉センター

東山区

高齢者 おでかけマップ

居場所・サロン・健康相談
にぜひお越しください！

お茶を飲みながら
おしゃべりしたい



一緒にゲームを
楽しみたい♪



簡単な運動で
体を動かしてみたい



京都市地域支え合い活動創出事業
東山区地域支え合い活動創出コーディネーター

1 ~ 19・31・32 は、
居場所があります。



※活動内容等は、令和8年3月
現在のものです。今後変更
されることもありますので
ご留意ください。

1 ころのはな



対象者	どなたでも
活動場所	蹴上東町 ギャラリーめん
実施日時	第3水曜日 13時~15時
参加費	無料
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

2 親あるあいの語りカフェ



対象者	不登校・ひきこもり当事者や 障がいのある方とご家族
活動場所	粟田口鍛冶町 良恩寺
実施日時	第2土曜日 13時半~15時半
参加費	300円(お気持ち)
電話番号	075-561-2890 (良恩寺)

8 やすらぎカフェ



対象者	どなたでも
活動場所	梅林町576-5 やすらぎ・ふれあい館
実施日時	第4水曜日 13時半~15時半
参加費	100円(飲物1杯・おやつ付)
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

9 手話サロン



対象者	どなたでも
活動場所	梅林町576-5 やすらぎ・ふれあい館
実施日時	月1回金曜日 14時~16時
参加費	200円(飲物・おやつ付)
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

10 本四カフェ



対象者	近隣にお住いの高齢者など
活動場所	本町4丁目
実施日時	第1日曜日 10時~11時半
参加費	200円(モーニングセット)
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

3 ともいき食堂



対象者	白川周辺にお住いの方
活動場所	古川町商店街内 古川趣蔵
実施日時	(不定期)
参加費	500円(要事前予約)
電話番号	075-754-8714 (白川まちづくり会社)

4 なんてんカフェ



対象者	どなたでも
活動場所	大黒町通松原下ル北御門町
実施日時	月~土曜日 13時~16時
参加費	100円(飲物1杯)
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

5 多世代交流基地うっかり堂



対象者	どなたでも
活動場所	大和大路松原下ル薬師町
実施日時	(不定期)
参加費	100円(飲物1杯)
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

**11 東山老人デイサービス
ボランティアグループ ほほえみ会**



対象者	どなたでも
活動場所	東大路五条下ル 東山老人デイサービスセンター
実施日時	月~土曜日 9時~16時
参加費	無料
電話番号	075-541-6102 (東山老人デイサービスセンター)

**12 まちの縁側
貞教サンデーモーニング**



対象者	貞教学区の方
活動場所	鞆町通り正面下ル 京都美術工芸大内 貞教ふれあいサロン
実施日時	第2日曜日 9時~11時半
参加費	100円(モーニングセット)
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

13 つどいカフェ



対象者	どなたでも
活動場所	大黒町通正面下ル塗師屋町585 エクセレント東山 1階エントランス
実施日時	第3金曜日 14時~16時
参加費	無料
電話番号	075-525-6511 (エクセレント東山)

**6 東山区中途障害者の
交流の場「ふれあい会」**



対象者	病気の後遺症などで体に不自 由を感じている方
活動場所	梅林町576-5 やすらぎ・ふれあい館
実施日時	第3木曜日 13時半~15時半
参加費	無料(イベント時実費)
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

7 憩いと交流のカフェ



対象者	どなたでも
活動場所	梅林町576-5 やすらぎ・ふれあい館
実施日時	第1・3火曜日 13時半~15時半
参加費	100円(飲物1杯・おやつ付)
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

14 Caféほのぼの



対象者	修道学区の方
活動場所	妙法院前側町441 東山総合支援学校内
実施日時	第2火曜日 13時~15時
参加費	200円(ケーキセット)
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

15 しあわせの森



対象者	おもに貞教学区の高齢者
活動場所	七条通本町東入西之門町
実施日時	第1~3木曜日 13時~16時
参加費	無料
電話番号	075-541-7902(代表者)

16 健康サロン



対象者	概ね65歳以上の方
活動場所	今熊野商店街 コミュニティホール
実施日時	第1土曜日(祝日は休み) 10時~12時
参加費	無料
電話番号	075-561-1356 (洛東地域包括支援センター)



17 友カフェ




対象者	どなたでも
活動場所	今熊野宝蔵町 友カフェ
実施日時	火曜日 10時～12時
参加費	100円(コーヒー・紅茶1杯)
電話番号	075-531-9558 (京都東健康友の会東山ブロック)

18 健康相談会



対象者	どなたでも
活動場所	泉涌寺雀ヶ森町13-14
実施日時	第4土曜日 10時～12時
参加費	無料
電話番号	075-532-0666 (ファーマシ薬局東山)

19 喫茶レットイットビー



対象者	どなたでも
活動場所	本町20丁目441-1 レットイットビー
実施日時	年に2回程度(不定期)
参加費	100円(飲物1杯)
電話番号	075-525-0086 (レットイットビー)

24 六原健康すこやか学級



対象者	六原学区の概ね65歳以上の方
活動場所	東山開晴館 六原学舎 地域交流室
実施日時	①やすらぎふれあい体操: 第1・3水曜日 10時～11時半頃 ②やさしい体操教室: 第4水曜日 10時～11時半頃
参加費	無料
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

25 清水健康すこやか学級



対象者	清水学区の概ね65歳以上の方 ※事前申込制
活動場所	清水自治会館
実施日時	第3水曜日 10時半～13時
参加費	500円(昼食代)
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

26 貞教健康すこやか学級




対象者	貞教学区の概ね65歳以上の方 ※事前申込制(体操教室は不要)
活動場所	京都美術工芸大学内 貞教ふれあいサロン
実施日時	①すこやか学級: 第4木曜日 10時半～13時頃 ②体操教室: 水曜日 13時半～15時
参加費	①600円(昼食代) ②無料
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

居場所 動画でご紹介

一部 二次元コードから
動画をご覧頂けます




**20～30は、
健康すこやか学級です。**



※活動内容等は、令和8年3月
現在のものです。今後変更
されることもありますので
ご注意ください。

20 有済健康すこやか学級



対象者	有済学区の概ね65歳以上の方 ※事前申込制(体操教室は不要)
活動場所	元有済小学校ふれあいサロン
実施日時	①すこやか学級: 第2土曜日 10時半～12時頃 ②体操教室: 月曜日 10時～11時半
参加費	①500円(昼食代) ②無料
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

27 修道健康すこやかサロン




対象者	修道学区の概ね65歳以上の方 ※事前申込制(体操教室は不要)
活動場所	東山総合支援学校内
実施日時	①すこやかサロン:第3水曜日 10時半～12時頃 ②体操教室:月曜日 13時20分～14時50分
参加費	①200円 ②無料
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

28 一橋健康すこやかサロン



対象者	一橋学区の概ね65歳以上の方 ※事前申込制(運動教室は不要)
活動場所	東山泉小学校西学舎 地域交流室
実施日時	①すこやかサロン:第3土曜日 10時半～12時頃 (昼食を申込の場合13時まで) ②運動教室:第2～4金曜日 15時半～16時半
参加費	①②無料 (①昼食を申込の場合700円)
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

29 月輪健康すこやか学級



対象者	月輪学区の概ね65歳以上の方 ※事前申込制(運動教室は不要)
活動場所	元月輪小学校内 ふれあいルーム
実施日時	①すこやか学級:第3火曜日 10時半～14時 ②運動教室:第3以外の火曜日 10時～11時
参加費	①500円(昼食代) ②無料
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

21 栗田すこやか学級




対象者	栗田学区の概ね65歳以上の方 ※事前申込制(体操教室は不要)
活動場所	地域交流施設あわた
実施日時	①すこやか学級: 第2・4土曜日 11時～15時 ②体操教室: 火曜日 13時半～15時
参加費	①500円(昼食代) ②無料
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

22 弥栄健康すこやか学級




対象者	弥栄学区の概ね65歳以上の方 ※事前申込制
活動場所	漢字ミュージアム内 弥栄ふれあいサロン
実施日時	月1回木曜日 10時半～11時半頃
参加費	500円(昼食代)
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

23 新道健康すこやか学級



対象者	新道学区の概ね65歳以上の方 ※事前申込制(「カフェしんみち」は不要)
活動場所	新道自治会館(まなびや館)
実施日時	①すこやか学級: 第3水曜日 10時半～12時頃 ②カフェしんみち: 第1水曜日 13時半～15時半
参加費	①無料 ②100円(コーヒー1杯・おやつ付)
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

30 今熊野健康すこやか学級



対象者	今熊野学区の概ね65歳以上の方 ※事前申込制(いきいきサロンは不要)
活動場所	元今熊野小学校 会議室
実施日時	①すこやか学級: 第2木曜日 10時半～14時 ②いきいきサロン: 奇数月第4木曜日13時半～15時頃
参加費	①:600円(昼食代) ②:無料
電話番号	075-551-4849 (東山区社会福祉協議会)

