

## 北老人福祉センター

## ふれあいだより

2013年 4月号

京都市北老人福祉センター  
〒603-8214  
京都市北区紫野雲林院町 44-1  
北合同福祉センター 3階  
TEL・FAX  
492-8845

## &lt;バス停&gt;



大徳寺前、または  
北大路堀川、下車  
徒歩5分  
「北図書館」上  
3階です

\*老人福祉センターは、市内在住で60歳以上の方ならどなたでも、お住まいの行政区関係なくご利用いただけます。

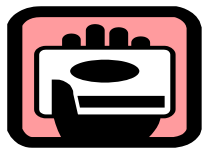
## ……25年度が始まります！……

教室・同好会の募集も無事終了しました。「市民しんぶん北区版やスーパーマーケット等に掲示した「たより」を見た……」と、多数の申し込みがありました。

4月から新規利用の方が、たくさん来所されます。「仲良く、楽しく、元気よく」をモットーに、より利用しやすい施設を目指して、職員一同努めてまいります。今後とも、センター運営につきまして、ご理解・ご協力いただきますよう、よろしくお祈いします。

なお、同好会「元気クラブ・まるちクラブ・ゆかいな運動くらぶ」と教室「ボールペン画」は、3月29日（金）まで、先着順で申し込みを受付けています。

希望される方は、事務所にお声かけください。



## ☆25年度（4月～）の利用の手続きはもうお済ですか？☆

ご利用の全センターで、25年度の初回利用の際に事務所にカードをご提示ください。

## 【新規登録】 初めて老人福祉センターをご利用の方

◎ 「京都市老人福祉センター利用者カード（緑色 全センター共通）」を発行しますので、事務所にお申し出ください。

## 【更新手続】 24年度から引き続きご利用の方、以前に利用したことのある方

- ◎ 新しいカード(緑色)をお持ちの方は、事務所で25年度の欄にセンター印を押します。
- ◎ 古いカード(黄色)をお持ちの方は、新しいカードに交換しますので、事務所にお申し出ください。
- ◎ カードを紛失された方にも、新しいカードを発行しますので、事務所にお申し出ください。
- ◎ 現在お持ちのカードに書かれた内容に変更がある場合は、必ず事務所にお申し出ください。

## 教室・同好会合同 見学発表会 楽しんでいただけましたか！



2月16日（土）に、フレッシュダンス同好会、太極拳入門教室、ゆかいな運動くらぶ、同好会ソングフレンズ煌き、健康歌謡舞踊同好会、元気クラブ、まるちクラブ、楽しい童謡唱歌同好会、楽しい体操同好会B、楽しい体操同好会A、フォークダンス同好会が発表しました。そして、太極拳入門教室講師のデモンストレーションと北警察署の交通安全教室。交流イベントのフォークダンスと炭坑節では、2重・3重の輪ができ、盛り上がり…絶好調！…最高潮！ お茶同好会のお点前もいただき、皆さん大満足。楽しい時間を皆さんと共に過ごすことができ、本当に、ありがとうございました。

下記の表の同好会・教室は3月29日（金）まで申込み受付（先着順）。申し込みは、事務室まで

名称（部門）	開催日時と内容	会費	募集人数
ゆかいな運動くらぶ （やさしい運動部門）	毎月第1・3金曜日 午後1時30分～3時 先生のたのしいお話、椅子に座ったままの健康体操、歌を唄いお口の体操、リラックス体操など、無理のない健康づくりと介護予防をしています。	4ヶ月会費 1,000円	9名
元気クラブ （レクリエーション）	毎月第2・4月曜日 午後1時30分～3時30分 季節の歌や、脳トレ、ゲーム、手話・レク体操、クラフトなど、様々なレクリエーションプログラムを先生の指導で楽しんでいます。	3ヶ月会費 1,000円	5名
まるちクラブ （レクリエーション）	毎月第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分 季節の歌や、脳トレ、ゲーム、手話・レク体操、クラフトなど、様々なレクリエーションプログラムを先生の指導で楽しんでいます。	3ヶ月会費 1,000円	6名
ボールペン画教室 （描く）	毎月第2木曜日 午前10時～正午 25年度から新設の教室です。 初心者の方を対象に、描きやすい題材からボールペン2本で仕上げます。	（道具等） 年間 500円	6名

<センターからのお知らせ1> 4月から次のように変わります。お問い合わせ☎92-8845

- ① ご好評の火曜日朝の「KITAROハッスルマッスルAM」の開始時刻が9:30になります。
- ② 「午後の卓球フリー」が、第1・第3水曜日午後になります。（行事予定表で確認してください）

### 同好会立ち上げ準備会 「心の詩会」

#### ☆会員募集中

私の人生  
大切なひとときだった  
どちらも時折々に  
ボートとして過ごす  
凜として生きる

開催日：毎月第4月曜日  
午後1:30～3:30  
場所：北老セン 教養室

普段の言葉で、感じたこと、思ったこと、美しい風景など、五行歌として描きます。楽しく、和気あいあいとやっています。

北老人福祉センターオリジナル

## 健康ひろば

#### ☆申込み不要!

家でもできる簡単な目覚めの体操から、硬くなったカラダをタオル体操、ボール体操で優しくほぐします。



開催日：第3木曜日 午後1:30～3:00  
場所：北老人福祉センター娯楽室東西  
講師：土田謹一氏（男の体操つどい講師）

#### ☆持ち物：フェイスタオル

北区地域介護予防推進センター・北老人福祉センター

☆申込み不要 共催事業 ☆持ち物：バスタオル

## KITAROハッスルマッスルPM

開催日：毎月第2・4木曜日 午後に2クール  
午後1:30～2:30 と午後2:45～3:45  
場所：北老人福祉センター娯楽室東西

マットを使った柔軟性・筋力アップのメニューが中心の体操です。

### KITAROハッスルマッスルAMも開催中!!

毎月第1・3火曜日 午前9:30～10:30  
\*いずれも定員26名、あらかじめご了承ください。

トランプのつどい開催します! ☆登録受付中

4月は6日（土）10:00～12:00  
11日（木）13:30～15:30  
19日（金）10:00～12:00  
26日（金）13:30～15:30



ババ抜き、七並べ、神経衰弱等で楽しんでいます。

<センターからのお知らせ2>

- ③ ラジオ体操を毎日9:20から、北老人福祉センターでやっています。参加は、自由です。来られるときに来て下さい。
- ④ 同好会世話人会を5月11日（土）に、午前と午後に分けて実施します。出席願います。