

# 北老人福祉センター



## ふれあいだより

2013年 7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

### <バス停>



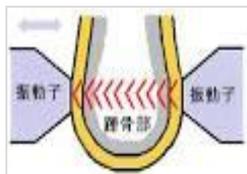
大徳寺前、または  
北大路堀川、下車  
徒歩5分  
「北図書館」上  
3階です

\*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。

# 骨密度検査と健康相談 無料実施!

京都女子大学栄養クリニック（宮崎由子教授）様のご協力により、超音波骨密度測定装置を使用した検査と検査結果に基づく栄養改善相談を次のとおり実施します。

日時：7月17日（水） ①9時30分～ ②10時～ ③10時30分～  
④11時～ ⑤11時30分～



定員：各時間帯6名 合計30名  
場所：北老人福祉センター 娯楽室東西  
申込：7月1日（月）から先着順に受け付け、  
定員になり次第締め切ります。



# 男の体操つどい 登録受付中!



男性講師による男性のための体操のつどいです。タオル、椅子、マット、ボールを使って運動、心身のリフレッシュが目的です。  
日時：毎月第1・第3月曜日 午後1時30分から2時40分  
会場：北老人福祉センター ホール  
講師：土田謹一先生  
参加費：無料 持ち物：フェイスタオル

[希望者は事務室まで!]

# 健康ひろば

タオルやボールを使った健康体操。健康法を伝授します。  
日時：毎月第3木曜日 午後1時30分～3時  
会場：北老人福祉センター 娯楽室東西  
講師：土田謹一先生  
参加費：無料 持ち物：フェイスタオル



## ☆申込み不要!

男女を問わず参加自由  
問合せ：事務室まで

参加者が多数の場合は、参加をご遠慮いただくことがあります。

[多世代交流事業] 8月3日（土）10時から「浴衣着付け講座」、11時20分から「盆踊り・ダンス交流」開催。<紫野児童館共催事業> ……詳細はポスターか8月号ふれあいだよりで!

# 随時入会新登場！ 楽しい童謡唱歌同好会

…会員募集しています。

[部門：歌う]

エレクトーンの生演奏で、懐かしい好きな童謡唱歌を一人ずつ歌います。

……楽しく、和気あいあいとやってま～す。……

<開催日時：毎月第3木曜日 午前10時～正午>

7月は、18日の木曜日午前10時からです。

<会費：半年 800円>

<会場：北老人福祉センター 娯楽室東>

見学後、入会できます。一度是非見学してください。お待ちしております。問合せ492-8845



# ゆかいな運動くらぶ 随時入会できます！

[部門：やさしい運動]

先生の楽しいお話、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。

<開催日時：毎月第1・第3金曜日 午後1時30分～3時>

7月は、5日と19日の金曜日午後1時30分からです。

<会費：3か月 1,000円> 見学、お待ちしております。

<会場：北老人福祉センター ホール> 問合せ 492-8845



# いよいよ同好会が発足！ 「五行歌 心の詩会」

普通の言葉で、感じたこと、思ったこと、美しい風景など、常日頃のメモや日記のつもりで、短く、五行に書き表します。

<開催日時：毎月第4月曜日 午後1時30分～3時30分>

<会費：1か月 500円>

<会場：北老人福祉センター 教養室>

準備会から同好会になりました。

まだまだ、会員募集しています。お気軽に見学してください。

お待ちしております。 問合せ 492-8845



# 交流！



今年も田植えが、済みました。当センター利用者の野村さんが、紫野児童館の皆さんと共に育てる稲作教室が始まりました。今年で5年目、恒例行事となり、これから、日照、雨、雀の攻撃など、日々大変ですが、秋の豊作を祈って、努力、努力！児童の笑顔が宝です。

児童との交流事業の始まり！始まり！  
本当に、ありがとうございます。

