

北老人福祉センター

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

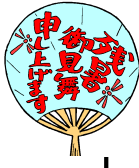
<バス停>

大徳寺前、又は
北大路堀川下車
徒歩5分
北図書館(2階)
上
3階です。



ふれあいだより

2013年 9月号



*老人福祉センターは、市内在住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。

第22回市民すこやかフェア2013

開催日時：8月31日(土)

午前9時～午後4時30分

9月1日(日)

午前9時～午後4時

会場：京都市勧業館

みやこめっせ

交通：地下鉄東西線「東山」下車

市バス「京都会館前」「東山二条」下車

各老人福祉センターの舞台発表・作品展示
や各コーナーで様々なデモンストレーション、
老人クラブ等の作品展も開催されます。

募集

北区地域介護予防推進センター・北老人福祉センター共催事業

KITARO やわらか頭教室

受講者募集!

10月～12月の3ヶ月間 (第1・2・3・4の木曜日)

*Aクラス 午前9:30～10:30

教材費500円

*Bクラス 午前10:45～11:45

A・Bのクラス分けは、こちらで行います。新規の方を優先します!

簡単な
音読と計算

<申込受付>

★8月26日(月)～9月14日(土)

北老人福祉センター事務室まで



イスに座って脳トレ運動

(☎の申込みは不可)

紫野児童館の児童さんのラーメン体操



かわいい
ダンス体操
見せてくれて
ありがとう!



北老人福祉センターと紫野児童館
「ゆかたの着付け講座」をプラスして

盆踊りとダンスで交流

世代間交流



「みんなで炭坑節!」初体験の児童さんも
戸惑いながら…いっしょになってありがとう!!

「ゆかたの着付け講座」



先生のお話

「どんな着物より、ゆかたを美しく着るのは難しい…」と、熱心な指導ありがとうございました。暑い中、皆さんお疲れ様でした。この機会に、これから始まる夏祭り、お盆、大文字浴衣姿でお出かけください。

着付けの参加者さんも

歌謡舞踊の皆さんのリードで

「京の風・十二抄」
一生懸命、見てくれて
ありがとう!

<センターからのお知らせ>

皆さん体調管理は十分されて

をきっちりと取って、残暑残る時期、まだまだ「熱中症」や「夏風邪」に

気をつけて、この厳しい夏を元気で乗り切ってください。



今年も例年以上に、暑～い夏になっていますが、
いますか!? 休息(睡眠)、食事(水分補給)





「老人福祉センターってどんなところ…!？」

京都市の老人福祉センターのご案内

老人福祉センターでは、高齢者のみなさんに健康でイキイキと明るい生活を送っていただけるよう、様々な行事を通して「生きがいづくり・仲間づくり・健康づくり＝介護予防」を応援しています。

老人福祉センターのご利用について

利用条件（対象）

京都市内在住の60歳以上の方

利用料

無料

（必要に応じて材料費などを自己負担）

開所時間

午前9時～午後5時

休所日

日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）

京都市内には

北・上京・左京・中京・東山・山科・山科中央
下京・南・久世西・右京・右京中央・西京・洛西
伏見・醍醐・淀 と17ヶ所設置されています。

※各施設、駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。




初めてご利用される方には、各老人福祉センターの窓口で利用者カードを発行しています。

*各センターで事業の内容が異なります。

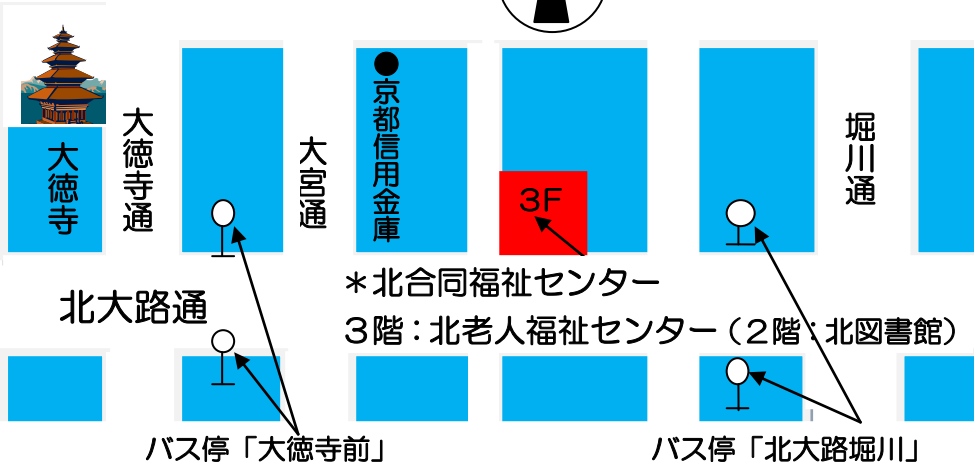
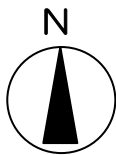
お住まいの行政区関係なく、好きなセンターをご利用いただけます。

【☆☆北老人福祉センターで開催している主な事業の紹介☆☆】

北老人福祉センターでは、「明るく・楽しく・元気よく」をモットーに、毎日、多くの利用者のみなさんが「わいわい！ガヤガヤ！」イキイキと活動されています。

<p>教養教室 (3教室)</p>	<p>初心者を対象に趣味のきっかけづくりを目的とし、講師の指導で4月から翌年3月まで1年間受講いただけます。（教材費等は自己負担で受講料は無料です。） 「太極拳入門・初心者の英会話・初心者のボールペン画」の3教室があります。 *毎年3月に募集します。（市民しんぶん北区版いきいき北区2/15号掲載）</p>
<p>同好会 (26同好会 29グループ)</p>	<p>同じ趣味を持つ方々が集まり、センターを拠点に自主的に活動するサークル活動です。「作る・描く・歌う・唄う・謡う・レクリエーション・ゲーム・健康づくり運動・やさしい運動・踊る（舞）・わびさび」の11部門の活動サークルがあり、見学後、随時入会できる同好会と、年度の3月に1回と9月・3月に2回募集する同好会があります。</p>
<p>介護予防事業 (3プログラム)</p>  	<p>運動不足になりがちな日々の生活を改善し、心身の健康づくりと介護予防を目的に、北区地域介護予防推進センターとも連携しながら、体操・筋力トレーニング・ストレッチなどの健康づくりに役立つプログラムを提供、開催しています。 「やわらか頭教室」3ヶ月毎募集、「筋トレ・ハッスルマッスル AM/PM」「センターオリジナル・健康ひろば」申込不要で開催していますが、会場の都合上、当日、定員をオーバーした場合、参加をお断りすることがあります。</p>
<p>つどい事業 (2プログラム)</p> 	<p>気の合う楽しい仲間の輪をいっばいづくる「仲間づくり」と、家に閉じこもりがちにならないよう「居場所づくり」を目的に、いつでも誰でも気軽に利用できるのが「つどい」事業です。「男の体操つどい」と「トランプのつどい」があります。いずれも登録制で自由に利用いただけます。（男の体操つどいは男性限定です。）</p>

センター付近の地図



◆最寄りの交通機関

市バス「大徳寺前」

「北大路堀川」

※地下鉄をご利用の方は

「北大路駅」下車

北大路通り西行きの

市バスに乗換えて

「北大路堀川」で下車

◇合同福祉センターは駐車場がありません。バイク・自転車での来所は所定の駐輪場をご利用ください。

☆☆事業・催し等の詳しい内容については、北老人福祉センター事務室までお気軽に、来所またはお電話でお問合せください。

電話 ☎492-8845

<p>教養講座</p>	<p>皆さんに興味・関心を持っていただける様々なテーマ・内容で、随時開催する講座です。（講座の内容により教材費等は自己負担で受講料は無料です。）年に数回開催します。毎月発行のセンター「ふれあいだより」やセンター内外の掲示板でお知らせし募集します。（募集期間に先着順、事前申込みが必要です。）</p>
<p>“シルバーと呼ばれたくない仲間たち” 企画事業</p>	<p>シニア世代が楽しいと思えることを、自身がアイデアとして出し合い企画し実現することで活気に溢れ、より楽しいセンターとなり、興味を持った人たちの新規利用のきっかけとなることを目的にしています。</p> <p>利用者有志による事業企画委員会“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”事務局が、新規利用に繋がる様々な単発事業を企画し、月に1回実施しています。</p> <p>健康洛楽ウォーク（名所・旧跡・歴史散策）、施設見学、講座（学ぶ）、レクリエーション等、部門に分けた盛りだくさんの企画が毎月提案されます。</p> <p>毎月発行のセンター「ふれあいだより」やセンター内外の掲示板でお知らせし、募集します。（募集期間に先着順、事前申込みが必要です。）</p>
<p>●</p> <p>一般娯楽事業 囲碁・将棋 卓球</p>	<p>教室・同好会、その他の事業の活動で会場使用のない日時で、空き部屋を利用しセンターの備品を貸出し、誰もが気軽に参加でき「生きがいつくり・居場所づくり」にも繋がることを目的に「卓球・囲碁・将棋」を開催しています。</p> <p>■囲碁・将棋は、空き部屋のある日時で利用できます。（第2・3・4木曜は利用できません。）</p> <p>■卓球は登録制で、A・B・C・Dと曜日・利用時間で分かれています。ダブルスの試合形式で開催しています。（2ヶ所まで登録可能）</p> <p>■卓球Sは、初心者の卓球でシングルス/ラリー制で開催し、登録制です。（初心者となりますのでA・B・C・Dの利用はできません。）</p> <p>その他に、午前・午後卓球フリー（午前・午後何れかを登録して利用）、誰でもできる卓球フリーは、上記グループに関係なく、全ての方が利用できます。</p>
<p>世代間交流事業</p>	<p>季節の行事や活動、物づくり等の企画講座への参加を通して、子や孫の世代、様々な年代の人達とふれあい、交流を楽しみます。</p> <p>年に数回開催します。毎月発行のセンター「ふれあいだより」やセンター内外の掲示板でお知らせし募集します。（事前申込みが必要なものもあります。）</p>

平成 25 年度/後期（10 月～）に向けて

北老人福祉センター

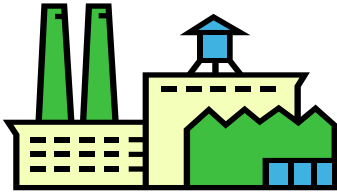
同好会欠員募集！

＜申込受付期間：9月2日（月）～9月14日（土）＞

今回の募集は、会則で9月（前期欠員枠）と3月募集と定めている同好会の募集になります。下記表の同好会は、定員内で現在欠員となっている人数を募集します。

- 上記、受付期間中に申込みいただき、募集人数を超過した場合は、9月19日（木）午前10時から、ナンバー（No.）順に抽選を行います。
- 申込みは、【部門】の同じ同好会を複数で申込むことは出来ません。
- 申込まれるご本人が、直接来所の上、お申込みください。お電話での申込みは受けません。

No.	【部門】 同好会名	開 催 日 時	募集人数
1	【作る】 小物編物	毎月第1・3火曜/午後1時30分～3時 会費 3ヶ月会費1,000円 *講師在席	2名
2	【歌う】 ソングフレンズ煌き	毎月第1木曜/午後1時30分～3時30分 会費 半年会費1,000円 *講師在席(エレクトーン奏者)	5名
3	【レクリエーション】 元気クラブ	毎月第2・4月曜/午後1時30分～3時30分 会費 3ヶ月会費1,000円 *講師在席	5名
4	【レクリエーション】 まるちクラブ	毎月第1・3火曜/午後1時30分～3時30分 会費 3ヶ月会費1,000円 *講師在席	6名
5	【描く】 色えんぴつ画1組/午後	毎月第1金曜/午後1時～3時 会費 月会費500円 *講師在席	1名
6	【描く】 色えんぴつ画2組/午前	毎月第1金曜/午前10時～正午 会費 月会費500円 *講師在席	3名
7	【描く】 色えんぴつ画3組/午前	毎月第1金曜/午前10時～正午 会費 月会費500円 *講師在席	2名
8	【健康づくり・運動】 健康ストレッチ	毎月第2・4木曜/午前9時30分～11時30分 会費 半年会費600円	6名
9	【健康づくり・運動】 健康ヨガA	毎月第2・4金曜/午前10時30分～11時40分 会費 半年会費2,000円 *講師在席	1名
10	【健康づくり・運動】 健康ヨガB	毎月第2・4月曜/午前10時30分～11時40分 会費 半年会費2,000円 *講師在席	6名
11	【健康づくり・運動】 健康ヨガC	毎月第2・4火曜/午前10時30分～11時40分 会費 半年会費2,000円 *講師在席	4名
12	【健康づくり・運動】 楽しい体操B	毎月第2・4水曜/午前10時～11時30分 会費 半年会費1,500円 *講師在席	2名
13	【健康づくり・運動】 フレッシュダンス	毎月第1・3水曜/午前10時～11時30分 会費 月会費500円 *講師在席	4名
14	【健康づくり・運動】 フォークダンスB	毎月第2・4水曜/午後2時40分～4時 会費 3ヶ月会費1,200円 *講師在席	8名
15	【舞・踊る】 健康歌謡舞踊	毎月第2・4水曜/午前10時～正午 会費 月会費500円 *講師在席	4名



“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”

9月事業

「健康洛楽ウォーク」＋「工場見学」



暑さ残る9月に、長岡京市にあるサントリーのビール工場を見学し、しばしの涼を味わいましょう。工場見学の前に、長岡京市の南東部「石田家住宅・勝竜寺城公園・勝龍寺」などを散策します。

開催日：9月30日（月）

集合時間：午前10時（時間厳守）

集合場所：京都駅中央改札口付近⇄1階です！
★黄色の旗「フレイスマイル」が目印です！！

参加費：500円（JR交通費を含む）
※別途必要な費用については自己負担

募集定員：30名

※事業の解散予定は、
京都駅：午後4時15分頃になります。

注記 雨天決行

*敬老乗車証をお持ちの方は、必ずご持参ください。

*散策（健康洛楽ウォーク）後、昼食を取る予定です。事前に各自で用意いただくか、食事会場の近くに購入できるスーパーもあります。

<申込受付>

受付期間：9月9日（月）～
25日（水）**先着順**
※定員に達した時点で締め切ります。

散策コース等の詳細については、申込時に案内書にてお知らせします。

サントリー京都ビール工場での試飲は、自社商品のジュースなどソフトドリンクもご用意されています。

【10月の開催予定】

雨のため中止になった5月事業、「松ヶ崎大黒天から宝ヶ池散策」を開催します。

5月の参加が決定していた方を優先してご案内した後、定員の範囲内で残席を募集いたします。詳しくは、10月号のおたよりでお知らせします！

初チャレンジ

皆さん真剣です！



【7月事業報告】
京都の伝統
和菓子づくりに挑戦！
「京菓子手づくり教室」

“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”事業企画委員会に
あなたの

「こんなことやってみたいな…」

「こんな勉強できたら…」 「こんなこと知りたい！」

「こないだココ行って来たけど良かったで～」 「ココ行きたい！」

知りたい ⇄ 教えたい

見たい ⇄ 見せたい

聞きたい ⇄ 聞かせたい

いろいろな企画を、ドシドシ投かんしてください。
みんなで楽しいことしましょう！ 考えましょう！！

企画募集中！



事務局一同
皆さんからの
企画待ってま～す！