

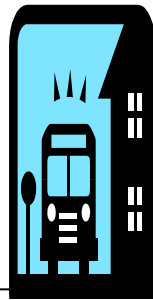
北老人福祉センター



ふれあいだより

2015 年 3 月

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。

<3月のお知らせ>

3月31日（火）午後1時から、「KITARO ミニ楽芸会」を開催いたします。26年度最終日、午前中は映画を見て、午後からは KITARO 楽芸会でお楽しみください。

老人福祉センターのご利用について

- 利用条件：京都市内在住 60 歳以上の方
- 利用料：無 料（材料費など実費負担あり）
- センター開所時間：午前 9 時～午後 5 時
- センター休所日：日曜、祝日、年末年始

※駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。初めてのご利用の方には、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。

* 毎月の映画会のお知らせ *

★前回好評につき

作品：「アトと雪の女王」

開催日時：3月31日（火）

午前10時10分～

※満員の場合は、入場をお断りすることがあります。ご了承ください。

KITARO mini 「楽・芸・会」

開催！

開催日時：3月31日（火）午後1時～

今年度、耐震工事のため開催できなかった発表会！皆さんに見ていただく機会のなかった「すこやかフェア」出演の歌謡舞踊の皆さんの発表や、右記の交流発表会出演のパフォーマンスクラブ、歌声キッサ他の皆さんのダンスと歌のパフォーマンス、北で開催されている同好会の中から有志で結成され知恵シルバーセンターに登録されている「きくの会」、「フレンズ」の皆さんの歌声、太極拳入門教室の受

講生の1年間の成果発表と、コンパクトに楽しんでご覧いただける、本当に mini な楽芸会を開催します。



報告 2月7日、ひと・まち交流館京都で

開催された京都市域交流発表会に北老センから KITARO パフォーマンスクラブ+歌声キッサ+スケットの皆さん 26 名で繰り広げたダンスと歌、マーチとジェンカで行進、華やかで若々しく元気いっぱいのパフォーマンスに会場から大きな声援と拍手をいただきました。

“一丸となってよく頑張りました！！”



会場でご覧いただけなかった皆さんは、ぜひ北老センで開催される KITAROMini 楽芸会でご覧ください！

＊ ＊北老セン登録制「つどい事業」の参加登録募集！ ＊ ＊

♠トランプのつどい ■開催日時：毎月第2・4回目 金曜 午後1時30分～3時30分

7並べ、ババぬき、神経衰弱、うすのろのバカなど、子供さんやお孫さんと楽しんだトランプ遊び、高齢者の皆さん同士で「遊びの時間」と「脳トレタイム」を和気あいあいと楽しく過ごしています。

◆KITARO 歌声キッサ ■開催日時：毎月第1・3回目 月曜 午前10時～正午

「みんなで唄いま～す！」 歌謡曲・ポップス・フォークソングと様々なジャンルの懐かしい曲、思い出の曲を選んで毎月課題曲としてみんなで唄います。 声を出すこと、唄うことは健康づくり 老化防止にも繋がります。楽しく過ごした青春時代の曲にのって身体も心もスウィングタイム、お口の体操しています。

♥KITARO パフォーマンスクラブ ■開催日時：毎月第2・4回目 木曜 午後1時30分～3時30分

世代を超えたダンス、話題のダンスにも挑戦！

みんなで楽しく輪になってジェンカ、AKB48 のダンス、ピンクレディーのダンスにもチャレンジしています。 楽しく軽快な音楽にのって、若者に負けない熟年パワーで頑張っています。新しいことにチャレンジして振りを覚えたり、歌を覚えたりしていると頭と体を使った脳のトレーニングになります。 「ダンスで脳トレ！！」

■新規登録を希望される方は、3月2日(月)より北老人福祉センター事務室にて登録を受付けます。多くのみなさんの登録お待ちしております！

＊ ＊ ＊ ＊北老センで開催の「同好会」二次募集！ ＊ ＊ ＊ ＊

“新規入会希望者を募集します！”

募集する同好会	開催日時
ソングフレンズ煌き	毎月第1回目 木曜 午後1時30分～(120分)
和紙ちぎり絵 B	毎月第3回目 火曜 午前9時30分～(120分)
健康レクリエーション	毎月第1・3回目 火曜 午後1時30分～(120分)
健康歌謡舞踊	毎月第2・4回目 水曜 午前10時～(120分)
楽しい体操 A	毎月第1・3回目 金曜 午前10時～(90分)
フレッシュダンス・花組	毎月第1・3回目 水曜 午前9時30分～(90分)
フォークダンス・A	毎月第2・4回目 水曜 午後1時～(90分)
フォークダンス・K	毎月第2・4回目 水曜 午後2時40分～(90分)

右記表の8つの同好会を二次募集します。一次募集に間に合わなかった、逃してしまった方には**大チャンス**です！

興味のある同好会の
内容・募集人数等、詳細については、
北老人福祉センター事務室まで
お問合せください。
電話：492-8845

募集期間

3月2日(月)～14日(土)

※ご本人が直接来所して申込みください
電話での問合せは受付けますが、申込みは受付けていません。

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 20 名募集！



簡単な音読や計算で楽しみながら脳を刺激することと、軽い脳トレ体操で体を動かすこと、2つを組み合わせると楽しく行います。



【受講対象】 65 歳以上で介護サービスを利用されていない方

【受講期間】 4 月～6 月（全 12 回）

【開催日時】 第 1・2・3・4 の木曜日

A：午前 9 時 30 分～10 時 30 分 10 名

B：午前 10 時 45 分～11 時 45 分 10 名

【場 所】 北老人福祉センター ホール

【費 用】 教材費（テキスト代）500 円（3 ヶ月分）

※上履き（滑りにくい靴底のもの）をご用意ください。

＜申込受付＞ **先着順！**

3月5日（木）～

3月18日（水）

北老人福祉センターに直接来所して申込んでください。

お問合せは、☎492-8845



“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”

3月事業

健康洛楽ウォーク

“北の桜” 絶景桜街道ウォーキング

今年の冬は雪の降る日も多くとても寒さの厳しい日々が続きました。

みなさ～ん！ やっと待ち遠しかった暖かい春がすぐそこまでやって来ていますよ！！

自然は正直です…色々なところで春の気配を感じさせてくれます。

春を呼ぶ冬の桜、日本で一番早く咲く「山形の啓翁桜」が届きました。

春の陽ざしに変わりました。

ふきのとうが顔を出しました。

皆さんの春は・・・！？



■開催日：3月30日（月）

（雨天の場合は、翌日31日に順延）

■集合時間：午前10時

■集合場所：上賀茂神社一の鳥居

（市バス停直ぐ）

■募集定員：30名

■費用：100円

ウォーキングコース

集合：上賀茂神社出発

上賀茂橋→植物園（園内を自由に散策30分）

→植物園：南側正門前集合→出町柳まで桜街

道をウォーキング、解散（正午頃）

※植物園に入りますので敬老乗車証等、証明になるものをお持ちください。



申込受付 **定員を超えた場合は抽選！**

※ご本人が直接来所して申込んでください。

3月2日（月）～3月14日（土） ★問合せ：北老人福祉センター☎492-8845

