

北老人福祉センター

ふれあいだより



2015年 6月

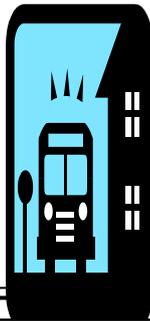


老人福祉センターのご利用について

- 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。

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。

KITARO シネマのお知らせ

開催日時：6月29日(月)
午前 9 時 30 分～

映画名：謝罪の王様
会 場：北老人福祉センター-娯楽室東西
※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。

北老人福祉センター/“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”共催事業

健康講座

「せぼねと健康のお話 ～骨粗鬆症と腰の痛み～」
医療法人 相馬病院 脊椎外科部長 池永 稔 先生
*体調にお悩みのある方は、ぜひ、ご参加ください！

開催日時：6月25日(木)午後1時30分～

会 場：北老人福祉センター/娯楽室東西

参加申込 6月1日(月)～**先着順**★

北老人福祉センター事務室にて受付けます。
本人が直接来所して申込みください！

定員 **60名**

参加
無料

同好会世話
人さま以外の
受講は出来ません。
予め、ご了承ください。



同好会
世話人さま対象
に開催します！

「認知症 あんしんサポーター 養成講座」

6月30日(火)開催!

時 間：午前 10 時～11 時 30 分

場 所：北老人福祉センター/娯楽室東西

【認知症あんしんサポーター養成講座】

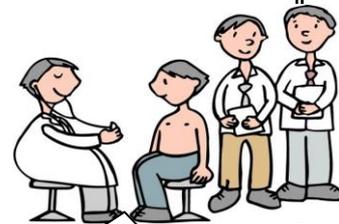
内 容 寸 劇
講 義 「認知症とは・・・」
グループワーク 「認知症の人を支えよう」
寸劇や講義の振り返り

*高齢サポート 鳳徳及び紫野の職員の皆様に、ご協力をいただきます。

毎月1回/第1水曜に
「事業企画委員会」を
開催しています!

“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”

6月事業



【平成26年度事業活動報告会】

開催日時：6月25日（木）午後1時30分～

会 場：北老人福祉センター/娯楽室東西

元 気!!
健康が一番!
先生教えて…?



昨年度、26年度に実施した
“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”事業企画委員会の8事業、
その内容を皆さんとともに振り返りながら、
“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”事業企画委員会発足から4年目を迎え、
今後、より多くの利用者の皆さんが「参加したい!」と思える事業の企画のため、
提案やヒントを多くの皆さんからお出しいただき、
私たち事業企画委員と参加者の皆さんと話し合ってみたいと思います。
かた苦しく考えず、気楽にご参加ください。

私たちの報告会終了後、

健康講座「せぼねと健康のお話 ～骨粗鬆症と腰の痛み～」をテーマに

相馬病院 脊椎外科部長「池永 稔 先生」の

講演会を開催いたします。

26年度実施事業

- 4月「事業報告会と講座」
- 5月「新緑の東山を山歩き!」
- 6月「嵐山竹林の小路、野宮神社から
大河内山荘見学」
- 7月「同志社大学キャンパスツアー」
- 8月「おたべ工場見学と
おたべ作りに挑戦!」
- 9月「京都新聞社見学」

10、11、12月は、北老セン
耐震工事のため事業休止。

- 1月「京町家の酒蔵見学
～堀野記念館～」
- 2月「日本の経済勉強会
～日本銀行京都支店見学～」
- 3月「北の桜 絶景桜街道
ウォーキング!と
上賀茂神社・下鴨神社参拝」

4月事業報告 宇治の平等院と宇治上神社に行って来ました。

快晴に恵まれ、京都宇治が誇る世界文化遺産2ヶ所を地元のボランティアガイドさんと一緒にめぐり、丁寧な説明、お話しに新しい知識と宇治の新緑を満喫、有意義な一日となりました。参加された皆さんからも満足の声をいただき、京都市内を外れ、午前～午後の一日の事業となりましたが、途中事故なく、コンディションを悪くする方もなく無事終了しました。



【北老人福祉センターで開催中の介護予防事業】

1、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

【受講対象者】

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】7月～9月

(全12回)

【開催場所】

北老人福祉センター

【費用】

教材費(テキスト代/3ヶ月分) 500円

KITARO

やわらか頭教室

【開催日時】第1・2・3・4木曜

A:午前9時30分～10時30分

B:午前10時45分～11時45分

★定員:A・Bともに10名

受講者20名募集

サポーターさんとの会話を楽しみながら、

簡単な音読や計算で脳を刺激すること

イスに座ったまま軽い脳トレ体操で体を動かすこと

2つを組み合わせ楽しく行います。

【持ち物】上履きシューズ



<申込受付>

先着順!

北老人福祉センターまで

ご本人が直接来所して申込んでください。

6月1日(月)～6月17日(水) お問い合わせは、☎492-8845 北老セン事務室まで!

2、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

「**ヨガマットを使った筋トレ中心の運動をしています!**」

申込
不要

■KITARO ハッスルマッスル AM

毎月第1・3回目/火曜日

① クール 午前9時30分～10時30分

② クール 午前10時45分～11時45分

★北区地域介護予防推進センターの運動指導員さんの指導で行います。

■KITARO ハッスルマッスル PM

毎月第1・3回目/水曜日

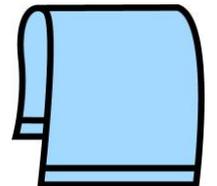
① クール 午後1時30分～2時30分

② クール 午後2時45分～3時45分

【持ち物】

バスタオル

ヨガマットの上に、バスタオルを敷いて使用いただきますので、マイバスタオルを持参ください!



※ AM=午前、PM=午後とも、2クール開催しています。どのクールも定員26名で実施! 当日、希望時間に本人が席を取り参加ください。ヨガマット「26枚」用意していますが、無くなりましたら参加いただけません。あらかじめ、ご了承ください。

3、北老センオリジナル事業

申込不要

●健康ひろば/パート1

毎月1回:第3回目/木曜日

午後1時30分～(90分程度)

体力維持・老化防止を目的に、足腰・腹筋をきたえ筋肉を低下させないための、タオルやボールも使いさまざまな体操を行います。



●健康ひろば/パート2

毎月1回:第2回目/水曜日

午後1時30分～(90分程度)

ラジオ体操・すこやか体操・タオル体操ボール体操・お手玉体操と楽しくバリエーション豊富に実施しています。



フェイスタオルを持参ください!