

北老人福祉センター



ふれあいだより

2016年 2月



京都市北老人福祉センター

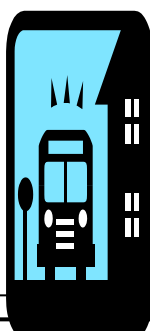
〒603-8214

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。

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。

KITARO シネマのお知らせ

「愛を積むひと」

日時：2月13日(土) 午前 10:00

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。

第 8 回京都市域老人福祉センター

交流発表会

多彩な分野の
サークルが交流

平成 28 年 2 月 6 日(土)

開場：9 時 50 分 開演：10 時 20 分

会場：ひと・まち交流館京都/大会議室

(※観覧受付は 3 階です!)

★北老人福祉センターからは、なつメロ同好会の皆さんが第 4 部に出演されます。

出演予定時間：午後 3 時～

会場「ひと・まち交流館京都」へは、公共交通機関をご利用ください。【市バス】4、17、205 系統

「河原町正面」下車



感謝状

北老センふれあいだよりにて
年末大掃除への**ご協力お願い**「お助け人」のお
声掛けをさせていただいたところ、皆さん個々
にお忙しい中、年末 12 月 28 日に「お助け人」
5 名の方がお手伝いに来てくださいました。皆
さんの手際よい作業で窓ガラス、サッシもピカ
ピカ! 日頃、手のとどいていない高いところの
ホコリも取れ、キレイになりました。

近江弘俊さん、林和代さん、佐藤雅子さん、
小林幸子さん、大西慶子さん

本当に、ありがとうございました。

北・上京共同事業

「お家でも出来る
認知症予防・・・」講座

参加者
募集!

“楽しく笑顔で遊びながら行う認知症予防”

今、皆さんが一番「心配している、関心・・・?」
を持っておられる認知症、誰もが加齢とともに
物忘れが多くなり、家族やまわりの人たちに迷
惑や心配をかけてしまうことも少なくないと思
います。日常の物忘れが少しでも少なくなるよ
う、日頃からのちょっとした心がけで出来る簡
単で楽しい物忘れ予防、脳トレの方法を、講師
清水津利江先生から教えていただきます。

開催日時：2月12日(金) 午後 1 時 30 分～

場所：上京老人福祉センター/ホール



募集人数：15 名 参加費：無 料

*歌を唄ったり、やさしい運動(手話体操)
楽しい脳トレゲームをしたりと内容豊富です。

★申込受付：1 月 19 日(火)～ **先着順**

詳しいお問合せは、北老セン ☎492-8845



“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”

2月事業：健康講座

「ノルディック・ウォーキング体験会」

2月事業

「ノルディック・ウォーキング」とは、2本のポールを持って行うウォーキングです。腕を大きく振るので身体全体の90%の筋肉を活用する全身運動となります。通常のウォーキングに比べ運動効果は20%前後アップします。歩行時には3支持、4足歩行となるので、腰膝・足首や関節などに負担をかけず、衰えた筋肉を向上させることができます。健康維持に、さまざまな効果を持つ「ノルディック・ウォーキング」を、ぜひ、この機会に体験してみませんか・・・！？

■開催日時 1回目/2月23日(火)・2回目/2月27日(土)

両日ともに、午前10時～正午

■開催場所 北老人福祉センター/1回目一教養室・2回目一娛樂室

■内 容 1回目:「ノルディック・ウォーキング」についての講義と館内練習
2回目:屋外での体験会実施

雨天中止

*ノルディック・ウォーキングに適したコースを実際に歩いて体験します。コースは船岡公園付近を予定しています。

■募集定員 15名

※参加申込みについては、必ず1回目・2回目、両日とも参加できる方に限ります。1回目だけの参加、2回目だけの参加での申込みは受けません。あらかじめご了承ください。

■参加費 100円



☎電話での申込みは出来ません。

ご本人が直接、北老人福祉センター事務室に来所して、お申込みください。

詳しい問合せは、北老人福祉センター ☎492-8845 までお気軽にどうぞ！

12月事業

「KITARO サンタの

ボランティア活動ご苦労様でした！」



歩行者の交通安全の呼びかけ、歩道の美化活動を行いました！

予告

3月事業の案内

京都洛楽ウォーク：伏見編

「城南宮の梅見」



3月3日(木)を予定しています。

「教養教室成果発表会」+「同好会見学発表会」+「お楽しみ上映会」3本立て

開催日時：2月29日(月) / 開演：12時10分～

北老セン主催の教養教室「太極拳入門教室」「初心者のボールペン画教室」の成果発表と、北老センで開催中の同好会へ新しく入会を希望される皆さんに、日頃見学する機会の少ない同好会をご覧いただけるよう、ホールを使った見学発表会をジョイントで開催します。発表会の前座として「綾小路きみまろライブ」の上映会を同日に開催し、皆さんに大きな声で笑っていただき、今年平成28年も利用者の皆さんにとって笑顔の多い楽しい一年にしていだけたらと思います。

プログラム↓

12:10～ 開会

12:20～ 「綾小路きみまろライブ」
(10分間の休憩)

13:30～ 「発表会」を始めます！

① 太極拳入門教室

② 太極拳同好会

③ 楽しい体操同好会 A・B 合同

④ Kitaro パフォーマンスクラブ

⑤ フォークダンス同好会カトレア

⑥ 健康歌謡舞踊同好会

⑦ フレッシュダンス同好会

⑧ フォークダンス同好会アマリリス

閉会 (予定時間 16:10 頃)



出演

太極拳入門教室

太極拳同好会、フレッシュダンス同好会、
健康歌謡舞踊同好会、フォークダンス同好会 A、
フォークダンス同好会 K、楽しい体操同好会 A・B 合同

Kitaro パフォーマンスクラブ

*初心者のボールペン画教室は、
センター内のホール前：掲示板にて作品展示します。



「皆様のご来場をお待ちしていま～す！」

教室・同好会募集のお知らせ

受講者募集

太極拳入門教室

■開催日時：毎月第2・4/金曜

午後1時30分～3時/ホール

■募集人数：20名

■資格：市内在住の60歳以上の新規受講者

■受講料：無料(資料・コピー代、実費必要)

申込期間：2月12日(金)～25日(木)

上記期間中に、ご本人が直接センターに来所して
申込みください。先着順ではありません！

※期間中に定員を超えた場合は抽選となります。



お知らせ

「初心者のボールペン画教室」は
27年度3月にて教室事業の実施を終了させて
いただきます。

28年度4月からは、高齢者自主活動とし「ボ
ールペン画同好会」を北老センにて開催させて
いただきます。初心者も経験者も一緒に講師の
先生の指導で気軽に「ボールペン画」を楽しん
でいただけます。入会は随時可能です。(事前に
見学ください。)

ボールペン画同好会

新規会員募集！

★毎月第2木曜日・午前10時～

