

北老人福祉センター

ふれあいだより

2016年 3月

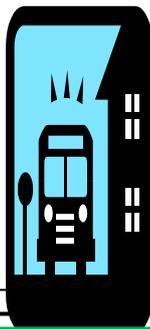


老人福祉センターのご利用について

- 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

「ゴジラ」ファイナルウォース

日時：3月26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。

平成28年度：北老人福祉センターで開催する同好会 **受付期間：2月22日(月)～3月5日(土)**

新規入会希望者 2次募集

★同好会の詳しい内容等、その他については、北老セン事務室に問合せください。会費・材料費等は各同好会で異なります。

同好会	開催日時	会費	講師
フォークダンスA	毎月第2・4(水曜) 午後1時～2時30分	会費有	○
フォークダンスK	毎月第2・4(水曜) 午後2時40分～4時10分	会費有	○
フレッシュダンス	毎月第1・3(水曜) 午前9時50分～11時10分	会費有	○
健康ヨガ	毎月第2・4(金曜) 午前10時50分～正午	会費有	○
健康ストレッチ	毎月第2・4(木曜) 午前9時30分～11時30分	会費有	×
男の体操	毎月第1・3(月曜) 午後1時30分～3時	会費有	○
和紙ちぎり絵(B)	毎月第3(火曜) 午前9時30分～正午	会費有	○
色えんぴつ画/3組	毎月第1(金曜) 午前10時～正午	会費有	○
健康レクリエーション	毎月第1・3(火曜) 午後1時30分～3時30分	会費有	○

【報告】第8回京都市域老人福祉センター

交流発表会 「お疲れ様でした！」

2月6日(土)に開催されました「交流発表会」。北老センからは、なつメロ同好会さんが出演され皆さんの懐かしい歌声に、客席で一緒に口ずさんでくださる方や会場からの手拍子もあり、良い雰囲気での発表となりました。



「歌声最高！」

募集中！「ボールペン画同好会」

「初心者ボールペン画教室」は、27年度3月で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」が北老センにて開催されます。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る同好会となります。**入会は随時可能**です。

★毎月第2/木曜
午前10時～正午/教養室
「作品展示開催中！」





“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”

3月事業：洛楽ウォーク/伏見編

春一番！「城南宮の梅見」

3月3日“桃の節句”に梅の花

都の南を守護する梅の名所「城南宮」境内には、神苑と呼ばれる趣の異なる5つの庭園があり、梅や桜、フジ、ツツジ、紅葉、ツバキなど、四季折々の多彩な花を楽しめる「花の名所」として知られています。見事に咲き誇る梅、名高い城南宮のしだれ梅、そしてこの時期ツバキの花も楽しんでいただけたと思います。暖かかったり、寒くなったり、雪がちらついたり、まだまだ冬が抜けきらない今日この頃、一足早く初春を見つけに行きましょう。

申込受付開始

2月 22日(月)～

先着順！

定員となり次第メ切！

■開催日 3月3日(木) **雨天中止**

■集合時間 午前9時30分 

■集合場所 地下鉄竹田駅北改札口前

■募集定員 30名

■参加費 500円(神苑拝観料)

※申込み後、参加出来なくなった場合や、当日に参加出来なくなった場合は、速やかに北老セン事務室にお知らせください。 ☎492-8845



NS 雑学クラブ ～京都の歴史がやさしく学べるクラブ～ **2期:参加者募集!**

28年度 4月 より「身近で学ぶ大人の日本史/京都編」平安遷都(古代)から東京遷都(近代)までの京都の様子を時代ごとに学びます。

テーマ終了ごとに、その時代の史跡などを訪ねて歩くフィールドワークを実施し、より理解を深めて行きます。

4月7日(木)スタート!

<講師> 高木 守氏

【開催日時】

毎月第1/木曜

午前10時～正午

場所

北老人福祉センター/教養室

■講義内容(予定)

① 平安前後の京都

② 平安期の京都

③ 鎌倉期の京都

④ 室町期の京都

⑤ 安土・桃山時代

⑥ 江戸時代から維新へ

⑦ 近代の京都、東京遷都以降の京都の姿

申込受付期間

定員 12名

3月7日(月)～12日(土)

※定員を超えた場合は、抽選にて決定。
本人が直接来所して申込みください。

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**24**名募集！ 3月1日④～14日⑤
先着順来所にて受付

★65歳以上で介護サービスを利用されていない方
「簡単な音読や計算ドリル」と「脳トレしながら体を動かす」この2つを組み合わせで行います。

【受講期間】4月～6月（全11回）

【開催日時】毎月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

※各クラス 定員：12名

【場所】北老人福祉センター/ホール

教材費 500円

※この事業内容への取組みが初めての方を優先します。

本人が、直接来所してお申込みください。



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「いきいき広場/脳活体操」

開催日時

毎月第4/水曜
午後1時30分～

場所

北老人福祉センター/娯楽室東西

内容

申込み不要

定員：当日30名

当日の受付：午後1時10分～

※毎月1回実施します！



イスに座ったまま行う「ゆる～い体操」や、認知症予防のための脳の運動「脳トレ体操」（同時に2つの事を行う）など、参加者が楽しんで出来るやさしい内容です。

■北老オリジナルの【介護予防事業】

申込不要・参加自由

事業名	実施日時	内容
健康ひろば パート1 	毎月第3木曜 午後1時30分～3時	タオルやビニールボール等を使ったソフトな運動から、老化防止のための筋トレ、ハードな運動まで先生の指導で行います。
健康ひろば パート2 	毎月第2水曜 午後1時30分～3時	ラジオ・すこやか・タオル・ボールバリエーション豊富にそれぞれの体操を先生の指導で楽しく行い、健康づくりをしています。

※参加は自由で申込不要となっていますが、新規利用の方で京都市老人福祉センター利用者カードをお持ちでない方は、事務室で利用者カード発行の手続きを行ってください。

■京都市北区地域介護予防推進センターと共催で実施している【介護予防事業】

No.	事業名	開催日時（すべての事業60分で実施）
1	KITAROやわらか頭教室	毎月第1～4/木曜—A：午前9時30分～、B：10時45分～
2	KITAROハッスルマッスルAM	毎月第1・3/火曜—①：午前9時50分～、②：11時～
3	KITAROハッスルマッスルPM	毎月第1・3/水曜—①：午後1時30分～、②：2時40分～
4	KITAROいきいき広場/脳活体操	毎月第4/水曜—午後1時30分～

※2、3、4は申込不要（参加自由）です。詳しい内容については、北老人福祉センター ☎492-8845 または、京都市北区地域介護予防推進センター ☎494-0323 に、お問合せください。