

北老人福祉センター

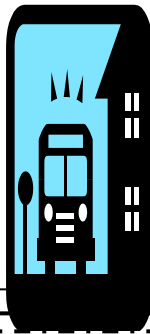
ふれあいだより



2016年 4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

「福福荘の福ちゃん」

日時：4月30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。あらかじめ、ご了承ください。

☆☆いよいよ新年度がスタート！

今年度も教室、同好会、その他、北老人福祉センターで開催している多くの取組み事業の新規募集を行い、100人近い新規利用の方々が4月より北老人福祉センターを利用されます。「明るく・楽しく・元気よく」をモットーに北老センを利用される皆さんが仲良く、安心して集える場所であるよう、皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

平成 28 年度の手続きを事務室でお願いします！

京都市老人福祉センター利用者カード

- すでにカードをお持ちの方で前年度より引き続きセンターを利用される方、再利用される方は、【更新手続き】をお願いします。

- お持ちのカードをセンター事務室に持参ください。28年度欄にセンター印を押します。
- カードを失くされた方や、記載内容に変更のある方は再発行しますので、センター事務室に申し出てください。
- すでにセンターをご利用で利用者カードをお持ちでない方は、事務室にて発行します。
- 古いカード（黄色）をお持ちの方は、新カード（緑色）に変更してください。

- 初めて京都市老人福祉センターを利用される方は、【新規登録】をお願いします。

- 京都市老人福祉センター利用者カードを発行しますので、センター事務室まで申し出てください。

～利用者の皆さんへのお願い～

※緑色の京都市老人福祉センター利用者カードは、市内の全センター共用です。

28年度欄にセンター印をもらわれた後も、ご自分が利用される全センターに、28年度初回に利用の際は、各センター事務室にカードの提示をお願いします。

※利用者カードは、センター内での事故等の緊急時の連絡に必要です！ 現在、利用者カードをお持ちでない方は、事務室で発行いたします。カードを携帯いただくよう、お願いします。

氏名 _____
 生年月日 明・大・昭 年 月 日
 住所 _____ 区 _____
 電話 (_____) _____
 緊急時連絡先※緊急時連絡のとれる番号を記入
 氏名 (_____) 続柄 (_____)
 電話 (_____) _____

2月29日/ KITARO mini フェスティバル開催！
 2教室、7同好会、1つどいの皆さんと、太極拳
 講師：諏訪先生お二人、歌謡舞踊講師：永岡先生
 にご協力いただき、楽しい発表会を開催することが
 できました。多くの皆さんにご覧いただき
 来場された方々から「発表会に出てはる
 人はみんな顔がイキキしてはるなあ〜」
 「元気もろたなあ〜」と、コンパクトで
 したが良い発表会が開催できました。
 「先生方には素敵なお披露をいただき、
 ありがとうございました！」



永岡先生



諏訪先生姉妹



「太極拳入門教室」
 受講者の皆さんが1年間の
 成果発表をされました。

“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”
 1月、2月、3月事業報告
 委員の皆さん、参加者の皆さん、ありがとう
 ございました！



1月は、施設見学「日本
 銀行京都支店」に行って
 来ました。2月は「ノル
 ディック・ウォーキング」



体験会を実施。3月は、「城南宮の梅見」と続き、どの事業も参加
 者の皆さんから好評をいただきました。「良かった！」

“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”

事業企画委員会からのお知らせ



事業企画委員会

平成24年度より、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”
 が発足し4年間、1期事務局委員4名、2期4名が北老セン事務室職員とともに毎月1回企
 画会議を開催し、利用者の皆さんに楽しんで参加いただける単発事業（主に外出事業）の企画
 提案を毎月1事業行って来ましたが、平成28年度4月から、しばらく休止させていただくこ
 とになりました。

発足当初から、エントリーボックスを事務室前カウンターに設置し、利用者の皆さんからも
 いろいろな事業の企画案や、そのきっかけとなるご意見や要望など多くの声をお待ちしていま
 したが、残念ながら参加者は新規利用も含め増加していながら、この4年間を通しエントリー
 ボックスへの投函は少なく、事業に繋がったものも4件と期待通りには推移しない現状にあり
 ました。

しばらくの休止期間をいただき、これから先、事業企画委員会をどのように展開して行けば、
 もっと多くの事業企画ボランティアの方々に参加いただけるか検討したいと考えています。

利用者の皆さんからもご意見をいただき、北老人福祉センターを利用するものにとって、よ
 り良い事業企画委員会の再開が出来ますよう、多くの皆様のご意見をお待ちしています。

ご意見、お問合せ等がございましたら、北老人福祉センター事務室までお願い致します。

事業企画委員会、北老人福祉センター事務室



土 北老オリジナル

田 【介護予防事業】

先 先生 「健康ひろば」

生 パート1 パート2

毎月第3/木曜

毎月第2/水曜

午後1時30分~3時



小林先生

健康維持と老化防止を目的に、タオルやビニールボール等を使った「ソフト」な運動から、筋トレ「ハード」な運動まで男先生の指導で行います。ラジオ体操・すこやか体操・タオルやボール、おしゃみも使った運動を女先生の指導で行います。 **フェイスタオルを持参ください!**

※参加は自由で申込不要ですが、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からご利用ください。

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!



みんな
集まれ!

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。

新年度がスタートし、センターにも、教室・同好会にも多くの新しいお仲間が増え、中学・高校生のような賑やかな声が事務室にも聞こえて来るようになりました。

皆さんの活気が「ムンムン」とセンターに溢れています!

新年度が始まる前に募集を終了している同好会の他に、

随時入会いただける同好会もたくさんあり、

春から何か新しいこと始めたいな…と今思っている方、

出遅れてしまった皆さんにも、ご紹介できる事業をここでご案内します。

部 門	随時入会可能な同好会	開 催 日 時	備 考
作 る	手 芸	毎月第2・4金曜/午前10時~正午	講師在籍・会費有
	小物編物	毎月第1・3火曜/午後1時30分~3時30分	会費無
唄 う	なつメロ(欠員待ち有り)	毎月第1・3月曜/午後1時~4時	会費有
	カラオケ	毎月第1・3土曜/午後1時~4時	カセット代等実費有
歌 う	楽しい童謡唱歌	毎月第3木曜/午前10時~正午	講師在籍・会費有
	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	講師在籍・会費有
描く	ボールペン画(教材費必要)	毎月第2木曜/午前10時~正午	講師在籍・会費有
踊る	健康歌謡舞踊	毎月第2・4水曜/午前10時~正午	講師在籍・会費有
謡う	謡 曲(観世流)	毎月第2・4火曜/1時~3時30分	会費有
謡う	民 謡(指導なし)	毎月第2・4水曜/1時~3時	会費有
わび・さび	お 茶(材料費含む)	毎月第1・3水曜/午前10時~正午	会費有
詠む	五行歌/心の詩会	毎月第4月曜/午後1時30分~3時30分	会費有
ゲーム	百人一首	毎月第3金曜/午前10時~正午	会費無
やさしい運動	ゆかいな運動くらぶ	毎月第1・3金曜/午後1時30分~3時	講師在籍・会費有
レクリエーション	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	講師在籍・会費有

※詳しい内容等については、北老人福祉センター事務室まで来所または電話にて問合せください。

☎492-8845

★会費、材料費等の費用の徴収については、各同好会で異なります。