

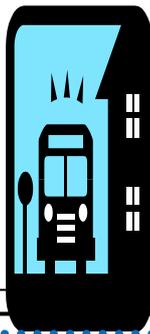
北老人福祉センター

6月 ふれあいだより

2016年 6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

「母と暮らせば」

日時：6月29日（水）午後1:30～
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。

同好会世話人対象「第3回 認知症あんしんサポーター養成講座」開催！

平成28年6月30日（木）午前10時～11時30分

会場：北老人福祉センター 娯楽室/東西

老人福祉センターは60歳以上の市内在住の方、誰でもが利用できる施設で、比較的70歳以上から80代、90代の方が多く、お元気でセンターを利用していただき、同好会やつどい等に参加されています。これらの現状やこれから先の事も見据えた中で、同好会世話人様を対象にした「認知症あんしんサポーター養成講座」を平成26年度より毎年1回開催し、今年度で3回目となります。

サポーター養成講座のため世話人の方を対象とさせていただき、一般の方のご参加は受付けておりません。あらかじめ、ご了承くださいますようお願い致します。

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！

6月1日(水)～15日(水)
来所にて**先着順**に受付けます！

★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】7月～9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申込みください。

体力測定研修会

申込受付期間
5/16～6/8

体力測定の測定ボランティアとしてご協力いただける方を募集します。職員と一緒に体力測定会を実施していただけますか？

日時 平成28年6月17日（金）

事前研修：午前10時30分～正午

測定会：午後1時30分～4時

場所 ひと・まち交流館 京都

2階 大会議室

定員 3名（今後センター実施の体力測定会にご協力いただける方）

楽しいお仲間
待ってま〜す！



男性の
入会も
大歓迎！

同好会 会員募集！

◆フォークダンス同好会/**アマリス**

■毎月第2・4/水曜：午後1時～2時30分

現在、男性会員4名、男女ともお仲間を募集しています。みんなで明るくフォークダンスを楽しみませんか？見学お待ちしております。



◆フォークダンス同好会/**カトシ**

■毎月第2・4/水曜：午後2時40分～4時10分

フォークダンスを以前にしていたけれど、またやってみたいわ！という方、ぜひ一度ご見学ください。講師の先生の指導で多くの国のフォークダンスにチャレンジしています。



◆KITARO/パフォーマンスクラブ

■毎月第2・4/木曜：午後1時30分～3時

子世代、孫世代のピンクレディーやAKB48、その他、若々しく元気で楽しいダンスパフォーマンスにチャレンジしています。音楽に合わせて体を動かす、いっぱい汗を流し体をリフレッシュしています。北老センの登録制つどい事業、皆さんも一緒にいかがですか？



“お知らせ”

◆随時入会可能の同好会◇

それぞれの同好会に興味のある方は、ぜひ一度ご見学ください。掲載以外にも、年度途中でも見学後、随時入会できる同好会やつどい事業等もあります。

★参加自由の介護予防事業★

どの事業についても、事前申込不要で参加自由となっていますが、初めての方はセンターの利用登録が必要です。事務室で手続きをお願いします。

詳しいお問合せは、
北老人福祉センター事務室まで。

☎492-8845

北老セン/オリジナル介護予防プログラム

★健康ひろば★

■**パート1** 毎月第3木曜
午後1:30～3:00
講師：土田 謹一先生



■**パート2** 毎月第2水曜
午後1:30～3:00
講師：小林 佳代先生



フェイスタオルを持参ください！

北区地域介護予防推進センター共催

KITARO

★ハッスルマッスル AM/PM★

*マットを使った筋トレ運動
バスタオルを持参ください！

AM 毎月第1・3火曜①9:50～ ②11:00～

PM 毎月第1・3水曜①1:30～ ②2:40～

AM・PM 各①②クールともに60分間

★いきいき広場/脳活体操★

*イスに座って行う「ゆる〜い運動」に「脳トレ」をプラス、認知症予防に取り組めます。
毎月第4水曜/午後1時30分～60分間
やわらか頭教室を終了した方、ご参加ください！