

北老人福祉センター

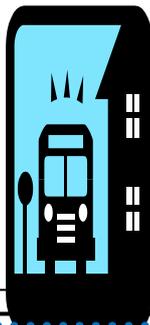


ふれあいだより

2016年 7月

海の日

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

「魔女の宅急便」(実写版)

日時：7月30日(土) 午前10:10~
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。



“お知らせ”

「作品展示の日程は、只今検討中です。決定次第、お知らせいたします！」

今年度「北合同福祉センター」は 35 周年を迎え、1F 紫野授産所・1F 紫野児童館・2F 北図書館・3F 北老人福祉センターの 4 館合同で記念事業を開催する予定をしています。

北老人福祉センターでは、毎年恒例となっています「同好会合同発表会」を、今年は 35 周年記念とし、例年以上に盛り上がった発表会をより多くの皆さんにご覧いただけるよう、センター事務室も同好会の皆さんと一緒に趣向を凝らした楽しい企画をご用意できるよう準備します。乞、ご期待!!

平成 28 年度 35 周年記念事業/予定

**第1弾 同好会合同発表会は、10月29日(土)ホールを使った発表会
31日(月)娯楽室:舞台を使った発表会**

*この他にも、音楽鑑賞やコンサート等、皆さんの興味ある催し、事業を企画中!

骨密度測定会

<申込受付>

7月1日(金)~先着順に受付け、定員になり次第締切ります。北老セン事務室まで、本人が来所してお申込みください。
※50歳代の子供さん等の申込みは、代理でも可能とします。

① 9時30分~	② 10時~
③ 10時30分~	④ 11時~
⑤ 11時30分~	

各時間：6名

- *日 時：7月20日(水) 午前9時30分~正午
 - *会 場：北老人福祉センター/娯楽室東西
 - *講 師：京都女子大学 栄養クリニック
 - *対 象：50歳以上の方
- ※通常の老人福祉センターの利用対象は60歳以上です。今回の骨密度測定は大学の研究の一環として行われる為、50歳台の方も対象となります。
- *定 員：30名
 - ※①~⑤の時間に分け、各時間帯6名募集します。
 - *実施項目：アンケート・骨密度・身長・体重・体組成
握力・結果説明



※素足で測定します。脱ぎ履きしやすい靴下で参加ください。ペースメーカーを使用されている方は体組成の測定ができません。

“お知らせ” 台風

接近時の利用について
(開所・閉所について)

- ① 午前7時現在、京都・亀岡地域に**暴風警報が発令中**の場合は、**臨時閉所**となります。
- ② **開所中に、暴風警報が発令**された場合は、直ちに利用を中止し、**安全のために帰宅**していただきます。
- ③ **臨時閉所中に、暴風警報が解除**された場合は、**安全が確保され次第、開所**します。



問合せ先

北老人福祉センター事務室

電話 492-8845

※不明なことがありましたら、事務室までお問合せください。

紫野



“お知らせ”

児童館「ふれあいコンサート」

7月2日(土)

午後2時30分
から4時



童謡・唱歌
他、楽しく
唄います。



知恵シル 北老セン
“スマイル”出演!



毎年、児童館よりお声掛けいただき、北老センから1組出演させていただいています。「旭ヶ丘中学校吹奏楽部」の皆さんも出演されま〜す。



★随時入会可能!

年度途中でも見学後、随時入会いただける同好会です。見学希望の方は、事務室までお気軽に、お問合せください。
カラオケ ・ なつメロ
うたごえ
楽しい童謡唱歌
ソングフレンズ煌き
謡曲 ・ 民謡
お茶
百人一首

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

※1, 2とも**申込不要/参加自由**

■**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!

★随時入会可能

五行歌/心の詩会
手芸
小物編物
ボールペン画
健康歌謡舞踊
フォークダンスA
フォークダンスK
健康レクリエーション
ゆかいな運動くらぶ
※欠員待ちとなる同好会もあります。

北区地域介護予防推進センター共催

KITARO

★いきいき広場/脳活体操★

***事前申込不要、当日自由に参加出来ます!**
センターの事業に初めて参加される方は、事務室で利用登録を行ってください。

同様です!

月1回/第4水曜：午後1時30分から

*イスに座って行う「ゆる〜い運動」に「脳トレ」をプラス、60分間、楽しく認知症予防に取り組みましょう。

やわらか頭教室を終了した方、ご参加ください!

やわらか頭教室で行われている運動(30分)を、60分間バリエーションを豊富に行います。

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
バスタオルを忘れずに持参ください!

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 午前、PM 午後ともに、各クール60分、2クール実施しています。

※AM・PMとも、前半①クール目の利用が多く、早い時間で定員26名に達する日が多くなっています。お急ぎでない方は、②クール目をご利用ください。