

# 北老人福祉センター

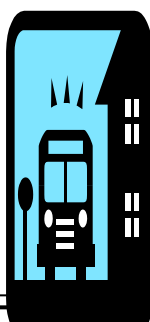


## ふれあいだより

### 2017年3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\***

**「後妻業の女」3月29日/水**

\*時間は何れも、午後1時30分～\*

**「ドラえもん」3月30日/木**

会場：北老人福祉センター・娯楽室東西

※満員の場合、入場制限有り

## 北・上京共同事業 **“体力測定会”** 3月13日(月)開催!

北老センと上京老センの利用者の皆さんを対象に、上京老センを会場にして北・上京共同事業「体力測定会」を実施します。いつまでも健康で元気でいたいと希望する皆さんは、日頃から様々な健康維持と体力づくりのための運動に頑張っておられると思います。この機会に自分の体力を知り、無理のない運動、介護予防等のプログラムやトレーニングに取り組んでいただければと思います。

■参加者の募集：定員 **15名**

★申込受付は、2月27日(月)から、**先着**  
北老人福祉センター事務室に、ご本人が直接

体力年齢  
知りたい



★午後：1時～4時

■体力測定の内容

測定種目

- 手のばし(バランス)
- 椅座位体前屈(柔軟性)
- アップ&ゴー(総合歩行)
- 30秒椅子立ち上がり(脚筋力)
- 3分間往復歩行(持久力)

**に達した時点で×切**とします。  
ださい。問合せ：☎492-8845

“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”  
事業企画委員会・北老人福祉センター共催事業

## <NS 雑学クラブ>

京都の歴史をやさしく学びます!

**3期：参加者12名募集!**

【講師】 高木 守氏

■開催日時 毎月第4/木曜 午前10時～正午  
■場 所 北老人福祉センター/教養室

<身近で学ぶ大人の日本史/京都編>

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」をプラスし、下記表内容で実施します。 定員：12名

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| ① 平安期前の京都           | 受付：3月1日/水～4日/土   |
| ② 平安期の京都            | ※ 定員を超えた場合抽選     |
| ③ 鎌倉期の京都            | *結果発表：7日より通知します。 |
| ④ 室町期の京都            | 場所：北老セン内・掲示板     |
| ⑤ 安土・桃山時代           | 問合せ：北老人福祉センター    |
| 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 |                  |

# “春よ来~い!” と 春の歌をうたいましょう!!

## スプリングコンサート

**開催日時** 3月18日(土) 午前10時~

上賀茂音楽箱のグループ“ごさんけ”のメンバー尊鉢さんが、ギターを弾きながらお得意の曲を唄ってくださいます。

フォーク・歌謡曲・童謡唱歌・演歌とジャンルもいろいろ、皆さんもごいっしょに口ずさんでいただける懐かしい昭和の曲もいっぱいです。歌とトークでお楽しみください!

※来場希望の方は、事務室にて事前受付を行っています。

定員 30名

【申込受付】

参加費：100円

■ 3月1日~ **先着順**

来所・電話いずれも申込可能

問合せ：北老人福祉センター

☎ 492-8845



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」

「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!

\*65歳以上で介護サービスを利用されていない方

【受講期間】4月~6月(3ヶ月間)

【開催日時】毎月1・2・3・4/木曜

(祝日の場合は休みとなります。)

【時間】A：午前9時30分~10時30分

B：午前10時45分~11時45分

(A・B：各12名募集)

【場所】北老人福祉センター/ホール

【教材費】ドリル・テキスト代：500円



### 受講者 24名募集!

**注※**この事業内容への取組みが初めての方を先着順で優先します。

**注※**現在受講されていて、継続を希望される方は、募集期間中に継続希望をお届けください。新規決定後の残り席が継続希望者席となる為抽選となる場合があることを、あらかじめご了承ください。

### 申込受付

3月2日(木)  
~15日(水)

\*先着順\*

※来所にて先着順に受付けます。ご本人の来所をお願いします。

<問合せ>

北老人福祉センター

事務室

☎492-8845

平成28年度 京都市高齢者支え合い担い手づくり事業

### 「京都市地域支え合い活動入門講座」

地域であなたの「出番」を応援!

1 回	日時 平成29年3月29日(水)13時45分~16時50分 会場 コープイン京都 2階 大会議室
2 回	日時 平成29年3月30日(木)13時45分~16時50分 会場 ひと・まち交流館 京都 3階 第4・5会議室

※講座内容は両日とも共通。いずれか都合の良い日にご参加ください。

参加費：無料 定員：各150名

応募締切：3月21日(火)

申込等：電話にて応募ください。

TEL354-8732(京都市社会福祉協議会 生活支援部)  
受付 9時~17時(土日祝日を除く)

### 第9回京都市域老人福祉センター

### 報告

### 交流発表会

★北老人福祉センター

からは、「太極拳同好会」の皆さんが出演さ



れ、日頃の活動の成果が発揮されました。立派な発表でした!

