

北老人福祉センター

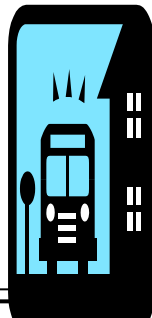


ふれあいだより

2017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

4月の映画会は休止します。

★次回の予定は

予告：「64-ロクヨン」前編

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

「28年度最後に実施する講座のご案内です！」

(共催事業) “シルバーと呼ばれたくない仲間たち”

定員 40名

“もの知り講座”

★参加受付：3月18日(土)～

先着順に**来所**にて受付け定員にて×切

～広島を旅して見つけた絶景と心やすまる社寺を訪ねて～

開催日時：3月29日(水) 午前10時～正午

～尾道から因島を旅して～

「旅」好き、「神社・お寺・お城」好き、美術館めぐりも・・・

「音楽」好き、多彩な趣味をお持ちの尊鉢さんに、1月に旅した尾道から因島のお話をさせていただきます。

本や雑誌などではなく、実際にその場に行って生で見て感じた、旅で出会った名所旧跡、社寺や景色、旅して感じる「日本の良さ」を、お話いただきます。

男性の方には、ぜひ参加していただきたいと思います。

奥さんと別行動… 男の一人旅がしたくなること必見です!

京都市老人福祉センターの利用者カード

※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。全老人福祉センター共通で、ご利用いただけるカードです。

28年度までのカードをお持ちの方も、初めてセンターを利用される方も、4月初回に利用されるセンター事務室で新しい利用者カードを発行しています。手続きをお願い致します。新カードの発行を受けられた後も、ご自分が利用される全センターに29年度初回利用の際は、各センター事務室にカードの提示をお願いします。

同好会新規入会希望者の再募集をしています!

只今受付中

申込み
お急ぎ
ください!

先着順・来所

にて受付け

定員になり次第×切ます。

*フレッシュダンス同好会

毎月第1・3/水曜

午前9時50分～11時10分

*太極拳同好会/入門

毎月第2・4/火曜

午後2時50分～4時

*色えんぴつ画同好会

毎月第1/金曜

午前10時～正午

同好会の内容等、詳しい問合せは

北老人福祉センター事務室まで!

☎492-8845

平成29年度より

京都市老人福祉センター

利用者カードが新しくなります!

事務室で発行します。

手続きをお願いします。

*******【随時入会可能な同好会のご紹介】*******

「春から何か始めたいな・・・」と思っている方、募集が終了している同好会もありますが、出遅れてしまった皆さんにも、ご紹介できる随時制の同好会をご案内いたします。同好会開催日に見学していただき、自分の目で見て、聞いて、確かめて入会いただけます。

手 芸	第2・4/金：午前	フォークダンス A/K	第2・4/水：午後
小物編物（指導者なし）	第1・3/火：午後	健康レクリエーション	第1・3/火：午後
なつメロ（欠員待ちあり）	第1・3/月：午後	ゆかいな運動くらぶ	第1・3/金：午後
カラオケ	第1・3/土：午後	健康歌謡舞踊	第2・4/水：午前
楽しい童謡唱歌	第3/木 午前	百人一首	第3/金 午前
ソングフレンズ煌き	第1/木 午後	お 茶（講師なし）	第1・3/水 午前
民 謡（指導者なし）	第2・4/水：午後	五行歌（講師なし）	第4/月 午後
謡 曲（観世流/指導者なし）	第2・4/火：午後	ボールペン画	第2/木 午前

※ 詳しい内容等は、北老人福祉センター事務室まで問合せください。 ☎ 492-8845

【介護予防事業のご紹介】

初めての方は
利用者カード
の登録が
必要です!

申込不要・自由参加

◎北老センオリジナル介護予防の取組み事業です。

＜健康ひろばパート1＞

* 足腰、腹筋を鍛え、健康維持に取組みます。

■ 月1回 第3木曜/午後1時30分～3時

＜健康ひろばパート2＞

* タオル・ボール等を使った色々な健康体操です。

■ 月1回 第2水曜/午後1時30分～3時

◎北区地域介護予防推進センターとの共催事業

＜KITARO ハッスルマッスル AM＞

* マットを使って行う筋トレ運動です。

■ 月2回 第1・3火曜

① 午前：9時50分～10時50分

② 午前：11時～正午

※各クール共に当日定員26名

※当日の席確保の為、事務室にて黄色の札渡し有

＜KITARO ハッスルマッスル PM＞

* マットを使って行う筋トレ運動です。

■ 月2回 第1・3水曜

① 午後：1時30分～2時30分

② 午後：2時40分～3時40分

※各クール共に当日定員26名

※当日の席確保の為、事務室にて黄色の札渡し有

＜脳活体操/いきいき広場＞ 認知症予防

* イスに座って行う優しい脳トレ運動です。

■ 月1回 第4水曜/午後1時30分～ 60分

北老人福祉センター共催

事業企画委員会

“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”

＜メンバー募集＞

28年度休止していましたが“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”事業企画委員会。

29年度より新たなスタイルで始動します。

自らが参加したい事業、催しを人任せにせず、自分たちで企画・実施して行く、「楽しむ、元気になる、仲間をつくる」「知識を増やす、健康になる、生きがいをつくる」を、実践して行きましょう!

- 事前にメンバー登録をしていただきます。
 - 一定の委員だけで運営するのではなく、登録メンバーで自分たちが取組みたい、実施して行きたい事業を企画、提案します。
- ↓
- ★ 定例で企画会議を開催します。
 - 事業の参加については、登録メンバー優先とします。

★登録説明会★を開催いたします。

興味を持たれた方は、ぜひ、ご参加ください。

多くの皆さんの参加をお待ちしています!

開催日：3月30日（木）午前11時～

場 所：北老人福祉センター

問合せ：北老人福祉センター事務室

☎492-8845