

# 北老人福祉センターふれあいだより

令和2年（2020年）

発行：(福)京都市社会福祉協議会

京都市北老人福祉センター

京都市北区紫野雲林院町 44-1

(北大路堀川西入約 150m北側

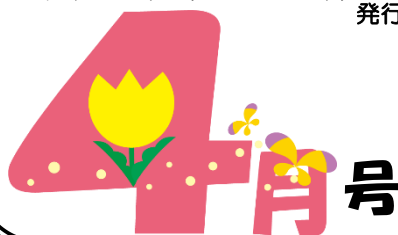
TEL・FAX 492-8845

～ホームページ、QRコードでも情報提供中～

<http://sukoyaka.hitomachi.jp/kita.html>

北合同福祉センター3階

北図書館の上)



## 【老人福祉センターの利用案内】

老人福祉センターでは、高齢者の皆さんが、健康で明るい生活を送っていただけるよう、生きがいづくり、仲間づくり、健康づくりを応援しています。

- ☆ 同好会やボランティア等の自主的な活動を支援
- ☆ 筋トレや脳トレ等で高齢者の介護予防を推進
- ☆ 趣味や暮らしと健康に役立つ講座を実施
- ☆ いつでも、だれでも気軽に参加できるつどいを開催
- ☆ 生きがい、社会参加、暮らしに関わる相談 等

《利用条件》京都市内在住 60歳以上の方

《利用料》無料（必要に応じて教材費等の実費負担あり）

《開所時間》午前9時～午後5時

《休所日》日曜、祝日、年末年始

## マップ・アクセス



市バス北大路堀川又は大徳寺前  
下車徒歩2分

※ 駐車場はございません。また駐輪場が狭いため、可能な限り、公共交通機関をご利用ください。

## 事業紹介

北老センと関係団体による高齢者と高齢者、高齢者と地域が「つながるプロジェクト」事業

### つどい まなび ふれあう『つながるサロン』

～気軽に集い、為になる話を聞き みんなでお喋りしながら、楽しく交流しませんか～

**日時** 4月23日（木） 午後1：30～3：00

**会場** 倶楽室東/西

**内容** お話しコーナー（講師：藤林通代（管理栄養士・北区介護予防推進センターセンター長））  
「フレイル予防に取り組みましょう」

フレイルという言葉をご存じですか？和訳では、“虚弱”を意味しています。身体的・精神的・社会的に虚弱な状態になることを予防することは健康長寿を高めま

お喋り交流コーナー（お茶菓子は各自ご用意ください）

講師と一緒にみんなで、お喋り（質疑応答、情報交換含む）、楽しくふれあい交流  
相談コーナー（時間の許す限り）

講師に個別相談したいことがあれば、当日受け付けます。お気軽にご相談ください。

**定員** 20名（来所又は電話で申込順） ※ 地域住民の方もご参加いただけます。

## ～4月から新年度の利用者カードの更新手続きを開始します～

北老人福祉センターを利用されるすべての方が対象ですので、来所時に利用者カードを事務所へ持参してください（同好会については、まとめて更新します）。

なお、利用者カードをお持ちでない方は、新規登録又は再発行しますので、お申し出ください。  
また、記載事項に変更がある方も事務所へご提示ください。

## 同好会会員募集

先ずは、ご見学にお越しく下さい

### 楽しい童謡唱歌



毎月第3木曜日 午前 10時～12時

### ソングフレンズ煌き



毎月第1木曜日 午後 1時30分～3時30分



### ゆかいな運動くらぶ

毎月第1・3 金曜日 午後 1時30分～3時

### 太極拳入門



毎月第2・4火曜日 午後 2時50分～4時

## 「キタエちゃん体操」行っています！

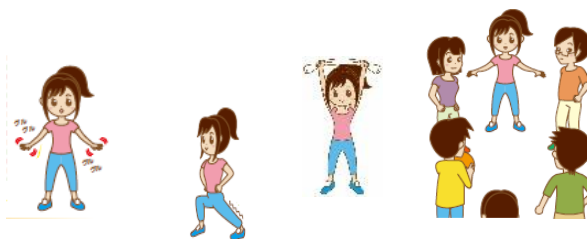
北老人福祉センターでは、北区健康体操「Happy☆キタエちゃん体操」を行っています。

健康づくりサポーターの「Happy☆キタエ隊」の皆さんと北区オリジナルの音楽と共に楽しく体を動かしましょう！

- 第1・3火曜 9時40分（ハッスルマッスル前）
- 第1・3木曜 9時20分（やわらか頭前）
- 第2・4木曜 9時20分（やわらか頭前）
- 第2・4金曜 9時20分（健康ヨガ①前）
- 第2土曜・第4月曜 9時50分（盆ダンス前）

5分程度の体操です。みんなで楽しみながら健幸になりましょう！

「Happy☆キタエちゃん体操」と一緒に楽しい☆「北老セン」デビューしませんか？



## 一時閉所のお知らせ

市内の老人福祉センターは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3月31日まで一時閉所しています（4月以降については、国内及び市内の流行状況を踏まえ京都市が判断します）。

北老人福祉センターに、閉所期間中（日祝除く。9時～17時まで）、お問合せなどがありましたら電話いただくか、お越しいただきインターホーンでお知らせください。

なお、「やわらか頭」（発表日：3/20）と「ハッスルマッスル」（発表日：3/17）の抽選結果に関しては、発表日以降にお問合せください（センター入口にも掲示します）。

誠に申し訳ありませんが、どうぞよろしくお願いいたします。