

北老人福祉センターふれあいだより



〒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
(北大路堀川西約150m北側 北図書館の上)
TEL・FAX 075-492-8845

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

ホームページ
QRコードでも
情報提供中



マスクの着用



靴下の着用

**はだし
禁止**

**感染症拡大防止に
ご協力ください**



ご自宅での検温



ハンカチ・タオル持参



ご利用者の皆さまへ ～同好会・つどいの活動再開について(7月以降)～

新型コロナウイルス感染防止のため、利用人数制限・飛沫防止などの対策を行い、事業再開の調整をしております。なお、当面の間、再開していただけない同好会の皆さまには大変申し訳ございませんが、何卒ご協力をお願いいたします。

- 7月中旬から「対策を取ったうえで」実施可能な事業
お茶、健康歌謡舞踊、フレッシュダンス、フォークダンス、令和ゲーム、百人一首、
実施条件 同好会はそれぞれ対策を検討し具体案を事務所へ提出(所定用紙)。
※非接触・飛沫感染・道具の共有・三密(密閉・密集・密接)回避・
マスク熱中症予防など。
注) 令和ゲームと百人一首はフェイスガード着用。

- 8月から再開予定で対策検討、調整中
盆ダンスのつどい、トランプのつどい

- 囲碁将棋・・・7月17日(金)から再開

利用時間 午後1時～4時30分まで、感染拡大防止のため時間短縮。

終了後、盤や碁石・駒の消毒をします。(時間厳守)

実施条件 中央に「衝立ガード」を使用、マスク着用、靴下着用、前後の手洗い・消毒。

人数制限 参加人数の状況を見て密集を避けるため予約制に変更する場合もあり。



- 卓球・・・8月から再開予定

当面は定員登録制(12人/回)、シングルのみ、現行ダブルスの時間も
シングルに変更します。1老セン利用限定、全老セン共通事項。

※人と人との間にスペースを確保するため、ご協力をお願いいたします。

利用時間 午前は9時～11時30分、午後は1時～4時。

感染予防のため時間短縮。(時間厳守)

実施条件 マスク着用、大声の声援や会話禁止、前後の手洗い・消毒、一定時間ごとの換気と消毒(卓球台や球、いす等)。

人数制限 これまで卓球に登録されていた方で、8月から卓球の利用を希望される方は

7月6日～7月25日までに申込み下さい(来所のみ、電話申込不可)。

※なお、新規に申込みを希望される方は9月以降に見学の上ご相談ください。



- × 当面中止 (うたう、マスクをはずしての活動。市内全老セン共通事項)

うたごえ、なつメロ、カラオケ、懐メロ、紫野アルタークラブ(かたか)、楽しい童謡唱歌、
ソングフレンズ煌き、民謡、謡曲、ハーモニカ

(7月～9月まで中止とします。それ以降については9月の感染状況等により検討することになりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。)

スマホ安全教室

～偽サイト・詐欺サイト等～

たった1本のメールがきっかけで、不正送金の被害にあうこともあります！スマートフォンを使ってみたいと思っている方もこの機会に体験してみては？

日時 8月13日(木)午後2時～3時30分
会場 娯楽室東/西
内容 1人1台専用端末を使って体験
講師 京都府警察ネット安心アドバイザー
定員 14名(申込順)
申込 7月14日(火)から電話または来所で
持物 筆記具、水分補給の飲物



つどい まなび ふれあう『つながるサロン』

フレイル予防 に取り組みましょう

コロナ後の新しい生活様式、フレイル(虚弱)予防にも変化が…？

日時 7月30日(木)午後1時30分～3時
会場 娯楽室東/西
内容 お話、相談など
講師 藤林 通代氏(管理栄養士・北区地域介護予防推進センター長)
定員 15名(申込順)
申込 電話または来所で
持物 水分補給の飲物



健康ひろば **パート1**

日時 7月16日(木)午後1時30分～3時
会場 娯楽室東/西
講師 土田 謹一氏(男の体操同好会講師)
持物 フェイスオル、水分補給の飲物

健康ひろば **パート2**

日時 7月8日(水)午後1時30分～3時
会場 娯楽室東/西
講師 小林 佳代氏(楽しい体操同好会講師)
持物 フェイスオル、水分補給の飲物

タオルを使って
足腰、腹筋を鍛え、
身体リフレッシュ！



コロナ自粛で
運動不足のあなた！
一緒にどうですか？
(事前申込不要)



ラジオ体操、
すこやか体操、
タオルでやさしく
健康づくり！

「第1回同好会世話人会」

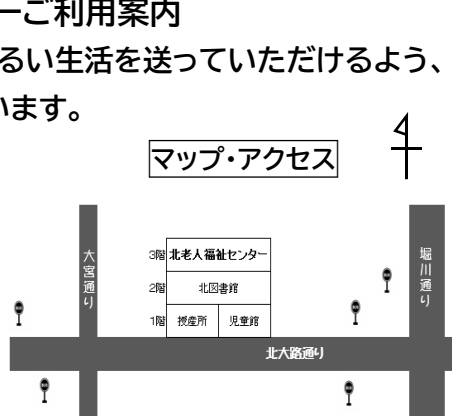
日時 ①7月9日(木)午後1時30分～ ②7月13日(月)午前10時～ **場所** 娯楽室東・西
 いつもセンター事業にご協力いただき有難うございます。第1回世話人会を下記のとおり開催しますのでご出席いただきますようお願いいたします。なお、新型コロナウイルス感染症防止のため2回に分け、参加者は各同好会1名とさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。

北老人福祉センターご利用案内

老人福祉センターでは、高齢者の皆さまが、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、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



市バス「北大路堀川」または「天徳寺前」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。