

北老人福祉センターふれあいだより

9月号

令和2年(2020年)8月発行

ホームページ
でもおたより
が見れます



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

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 075-492-8845

盆ダンス 申込みのご案内

「盆ダンス」は登録制になります！

下記の4つの日程から

1つを選んで申し込みして下さい

第4月曜 ①午前10時～10時50分

第4月曜 ②午前11時～11時50分

第2土曜 ①午前10時～10時50分

第2土曜 ②午前11時～11時50分

定員 各12名(先着順)

申込 9月23日(水)朝9時から来所で受付

※電話・FAX・代理の申込みはできません

十月から再開します

相続入門

ご存じですか？
相続法が40年ぶりに改正されました

ご家族の
明るい未来
のために

改正点や遺言書について、相続
トラブル事例をあげて分かりやすく解説！

日時 9月30日(水)
午後1時30分～2時30分

講師 行政書士ヒロ中村法務事務所

会場 娯楽室東/西

定員 20名(先着順)

持物 筆記具、水分補給の飲物

申込 8月31日(月)から電話・来所で



KITARO やわらか頭教室

「脳トレしながら身体を動かす」と「計算ドリルや簡単な音読」の2つを組み合わせたプログラムです。

※感染予防のため、発声を伴う音読は自宅での取組になります。

期間・日時

10月～12月(3ヶ月間)

第1・2・3・4木曜日(祝日は休み)

※月に1人4回、3ヶ月で12回参加できます

A・Bの時間帯から1つを選んで下さい

{ A 9:30～10:30(1時間)
B 10:45～11:45(1時間) }

定員 各8名(65歳以上の方)

教材費 ドリル代として500円/3ヶ月間

会場 ホール

持物 上靴、飲物

申込 9月1日(火)～12日(土)までに来所で

(注)電話・FAX・代理申込みできません

発表 9月23日(水)～9月26日(土)

※定員を超える場合は推進センターで抽選

共催 北区地域介護予防推進センター



KITARO ハッスルマッスル

マットを使った柔軟体操・筋力アップ体操
※感染予防の為、少人数制、1回30分間に短縮して実施します。

期間・日時

10月～12月(3ヶ月間)

月に1人2回、3ヶ月で6回参加できます

※下記6クラスから、1つを選んで下さい。

火①	第1・3火曜	9:50～10:20
火②	第1・3火曜	10:35～11:05
火③	第1・3火曜	11:20～11:50
水①	第1・3水曜	13:30～14:00
水②	第1・3水曜	14:15～14:45
水③	第1・3水曜	15:00～15:30



定員 各12名(65歳以上の方)

会場 娯楽室東/西

持物 バスタオル、フェイスタオル、飲物

申込 9月1日(火)～12日(土)までに来所で

(注)電話・FAX・代理申込みはできません

発表 9月23日(水)～9月26日(土)

※定員を超える場合は推進センターで抽選

共催 北区地域介護予防推進センター



「効果的な運動方法を知ろう！」

普段、ストレッチや筋トレをされている皆さんへ！
腰に良いらしいから、だけではもったいない！
より効果的な方法を解説、そして実践します

日時 9月24日(木)午後1時30分～3時
講師 健康運動指導士 山本 孝氏
定員 15名 (先着順)
会場 娯楽室東/西
持物 動きやすい服装、筆記具、飲物
申込 電話または来所で
共催 北区地域介護予防推進センター、高齢サポート鳳徳、北区社会福祉協議会

コロナ後
だからこそ



運動はして
いるけれど



サークルに入りませんか？



「太極拳入門」

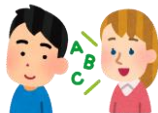
健康と体力の維持・向上を目指します

日程 第2・4火曜 午後2時50分～4時
対象 初めての方、初心者 **会費** 月500円
講師 諏訪まり子先生、諏訪悦子先生
京都府武術太極拳連盟公認指導員
お二人の先生がやさしく丁寧に指導！

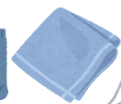
「英会話入門」

大人の英会話レッスンです

日程 第2・4火曜 午前10時～11時30分
対象 初心者 **会費** 月500円
講師 吉田元比古先生
KBS ラジオ英会話番組パーソナリティを
10年担当、経験豊かな先生です！



センターご利用の条件



はだし
禁止！

- マスクは必ず着用してください。
- 上履きやスリッパ(靴下)、ハンカチやタオルは各自お持ちください
- 来所前には検温し平熱より高い場合、咳や風邪症状のある方はご利用いただけません
- 来所・退所時及び適時、手洗い又はセンター設置の消毒液にて手指の消毒を行なってください
- ※拒否及び職員の指示に従っていただけない場合、ご本人及び他の利用者への感染の可能性を高めてしまう迷惑行為と判断し、利用をお断りさせていただきます
- ＜活動の条件＞
- 人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける(長机であれば1台につき1人か2人)
- 必要により入れ替え制、又は参加者を減らす
- 換気しながら行う
- 開催時間の短縮

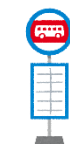
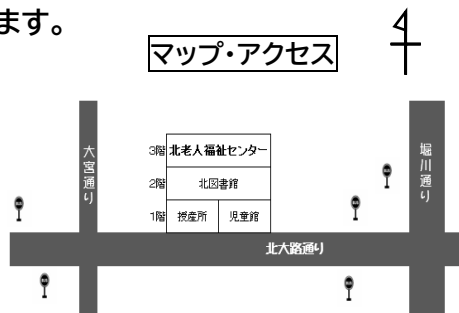
北老人福祉センターご利用案内

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

マップ・アクセス



市バス「北大路堀川」または「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。