

北老人福祉センターふれあいだより

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

12月号

ホームページで
おたよりを見て
いただけます



令和2年(2020年)11月発行

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



共同事業 映画マラソン

現存する最古の「忠臣蔵」

主演は日本初の映画スター、「目玉の松ちゃん」こと尾上松之助、監督総指揮は「日本映画の父」牧野省三。壮快な忠臣蔵をお楽しみください！中京、左京、北区に聖地(銅像等)があります。映画を見た後、訪れてみませんか。



日時 12月19日(土)
10時30分～12時

定員 15名(先着順)

申込 12月5日(土)から電話・来所で

協力 尾上松之助遺品保存会

～映画にゆかりのある

中京・左京 でも上映します～

中京老セン：12月15日(火) Tel 821-5000

左京老セン：12月12日(土) Tel 722-4650

KITARO やわらか頭教室

「脳トレしながら身体を動かす」「計算ドリルや簡単な音読」の混合プログラム

期間 1月～3月(3ヶ月間)

日時 第1～4木曜(祝日は休み)

① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45

定員 各8名(65歳以上の方)

教材費 ドリル代500円/3ヶ月間

申込 12月1日(火)～16日(土)来所で

(注)電話・FAX・代理申込みできません

発表 12月21日(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



エコクラフト講座

梅の花かざり

日時 1月15日(金)
9時30分～12時

定員 16名(先着順)

講師 永口京子氏

材料費 500円

(1月12日までに事務所まで)

※1月13日時点で、材料費未納の方はキャンセルになります。また13日以降のキャンセルは、準備の都合上材料費はいただきます。

持物 木工用ボンド、はさみ(硬い物用)、洗濯バサミ10個、手拭き(濡れティッシュ)

申込 12月14日(月)から電話・来所で



見本は事務所にあります

脳活体操いきいき広場



日時 12月23日(水) ①1:30～②2:10～

申込 12月2日(水)から電話・来所で

KITARO ハッスルマッスル

マット上で柔軟体操・筋力アップ体操

期間 1月～3月(3ヶ月間)

日時 第1・3火曜

① 9:50～②10:35～③11:20～

第1・3水曜

①13:30～②14:15～③15:00～

定員 各12名(65歳以上の方)

申込 12月1日(火)～16日(土)来所で

(注)電話・FAX・代理申込みできません

発表 12月21日(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



つどい まなび ふれあう『つながるサロン』

成年後見講座

認知症、障害などで判断能力が不十分な方々を保護し支援する制度です。念のため、自分のため、家族のために知っておきたいという方に。

日時 12月24日(木) 1時30分～3時

講師 京都市成年後見支援センター

定員 16名(先着順)

申込 11月26日から電話、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



12月のなぞり書き

日時 12月3日(木)1時30分～3時30分
14日(月)10時～12時

持物 鉛筆(B、2B)、消しゴム

*申込不要、入退室自由



第3回「いきいきポイント」12月31日メ切

当センター受付は28日まで!



マスクをしよう

センターご利用条件

第2回同好会世話人会のお知らせ

お世話人の皆さまご出席をお願いいたします

日時 12月10日(木) ①1時～ ②2時30分～

内容 次年度活動申請、会計報告書、他

サークルに入りませんか? まずはお電話で見学の申込みをお願いします

「健康レクリエーション」

頭の体操や楽しいゲーム等で、脳を積極的に働かせ、ストレスのない心身の健康づくりを目指します

日程 第1・3火曜 1時30分～3時

会費 月500円

講師 清水 津利江 先生



レクリエーション・コーディネーター、福祉レクリエーション・ワーカー、健康生きがいづくりアドバイザーなど長年に渡り活躍中!

- マスクは必ず着用して下さい
 - 上履きやスリッパ(靴下)、ハンカチやタオルは各自お持ち下さい
 - 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下さい
- ※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こと
- 換気しながら行うこと(30分に1回以上、可能であれば常時換気を行う)
- 開催時間を短縮すること
- 対面での会話は必要最小限にすること

お願い

- センターでは消毒液の確保に努めていますが、消毒液が不足する事態にならないよう、過剰な使用はお控えいただくとともに、可能な範囲で除菌用品(消毒液やウェットティッシュ等)の携行をお願いします

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

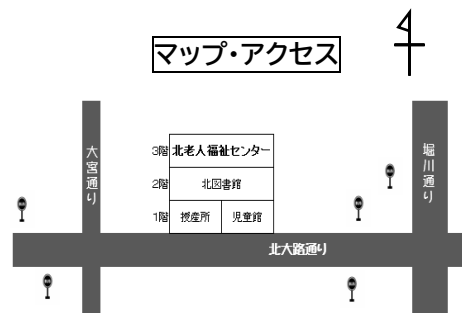
利用条件 ..京都市内在住60歳以上の方

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

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。