

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

1月号

ホームページ
でおたよりを
ご覧になる方
はこちらから



令和2年(2020年)12月発行

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

申込み 講座の申込みは、ご本人からのみ
代理や、FAXは受付不可です
ご協力よろしくお願いいたします

超かんたんスマホ体験講座

今さら聞けない

1人1台のスマホを貸し出し、メール、写真、
地図、インターネット検索など、基本の使い
方を分かりやすく説明します!

日時 2月4日(木) 1時~3時

対象 スマートフォン初めての方、初心者

※前回(11/20)実施の同じ講座に参加
された方は申込みできません

定員 20名(先着順)

講師 スマートフォンアドバイザー

申込 1月18日(月)午前9時から(電話可)



ストレッチ&筋トレ教室

外出を控えたり、運動不足による筋力低下が
気になります。一緒に筋トレしましょう!

日時 1月30日(土)10時30分~11時30分

定員 15名(先着順)

講師 京都YMCAウェルネスセンター
健康運動指導士 八尾 亜希子 氏

持物 水分補給の飲物

申込 1月16日(土)午前9時から(電話可)



折り紙しま専科

松竹梅の変わり鶴を折ります。

日時 2月8日(月) 10時~12時

定員 15名(先着順)

講師 伊東 和代 氏

材料費 100円

持物 のり、はさみ

申込 1月12日(火)午前9時から(電話可)



つどい まなび ふれあう『つながるサロン』

北区地域支え合い入門講座

「ちょっとした困りごと」ごとのお手伝いなど、
高齢者の生活を支える様々なボランティア活動に
ついて紹介する講座です。今回は、高齢者の話し
相手“傾聴ボランティア”や、趣味や特技を活か
した活動をされている方々をお招きして、具体的
なお話をお伺いします。

日時 1月28日(木)1時30分~3時

定員 15名(先着順)

講師 北区地域支えあい活動創出コーディネーター

申込 1月4日(月)午前9時から(電話可)

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



4月からの会員募集! 同好会(サークル)申込み

*会費その他については募集チラシなどでご確認ください

講師が指導
皆で楽しく

同好会名	日程	内容
色えんぴつ画	第1金曜午前	手軽な色鉛筆で描く絵
健康ヨガ	第2・4火曜午前	初心者向けの楽々ヨガ
フレッシュダンス	第1・3水曜午前	音楽に合わせ楽ダンス
楽しい体操A	第1・3金曜午前	体操ですっきり健康に
楽しい体操B	第2・4水曜午前	体操ですっきり健康に
太極拳入門	第2・4火曜午後	すこやか健康太極拳

●申込方法について●

期間 1月19日(火)~2月17日(水)

申込 来所のうえ申込みしてください

※電話・FAX・代理者による申込不可

結果 2月22日(月)~3月5日(金)

センター内掲示板で発表

※応募者多数の場合は抽選

途中入会できる
サークルもあります

英会話A 第1・3火曜午前 経験豊かな先生が指導する、大人の英会話レッスン
健康クイズ 第1・3火曜午後 ゲームや脳トレに集中して、頭と心をリフレッシュ

脳活体操いきいき広場



日時 1月27日(水) ①1時30分～ ②2時10分～
講師 北区地域介護予防推進センター
申込 1月23日(水)午前9時から(電話可)



京都市長寿すこやかセンターよりお知らせ 高齢者サークル情報を登録しませんか!

京都市長寿すこやかセンターでは、高齢者のサークルなどの活動情報を収集し、冊子発行等情報を提供するほか、サークルに関する相談を行うことにより、高齢者の仲間づくりと社会参加を応援しています。

○どんなサークルが登録できるの?

主に京都市内在住の方で概ね60歳以上の高齢者を中心としたサークルです。

※宗教・政治・営利目的などの団体は、登録をお断りする場合があります。

「活動を多くの人に知って欲しい」「興味がある人に仲間になって欲しい」など、サークル活動のPRをしたい方は、ぜひご登録ください!

○登録方法

「高齢者サークル登録用紙」に必要事項ご記入のうえ、京都市長寿すこやかセンターへファックスまたは郵送してください。高齢者サークル登録用紙は、京都市長寿すこやかセンター、各老人福祉センターに設置、またはホームページよりダウンロードできます。

問合せ先:京都市長寿すこやかセンター 354-8741

新型コロナ再拡大防止に向けて

老人福祉センターでは、寒い環境でも換気を実施し、適度な保湿を保てるよう努めています



1月のなぞり書き



おかげさまで沢山の皆様にご参加いただいております。密を避けるため、1月は2回とも同じ内容で実施しますので、どちらか1回ご参加ください。ご協力をお願い致します。

- 1 14日(木) 1時30分～3時30分
- 2 18日(月) 10時～12時

持物 鉛筆(Bや2Bなど)、消しゴム

*2日とも同じ内容です

どちらかの日に参加してください

*申込不要、入退室自由



センターご利用の条件



マスクをしよう

- 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
- 換気しながら行う(30分に1回以上、可能であれば常時)
- 開催時間の短縮
- 対面での会話は必要最小限にして下さい
- 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

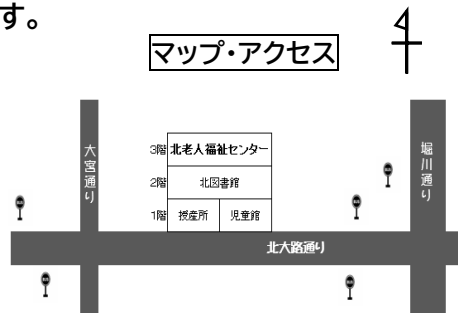
北老人福祉センターご利用案内

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。