

北老人福祉センターふれあいだより

3月号

令和3年(2021年)2月発行

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

ホームページ
でおたよりを
ご覧になる方
はこちらから



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

申込みはご本人に限ります
(代理による申込みはできません)



センターご利用には、利用者カード
登録をお願いしています(即日発行)

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 4月～6月(3ヶ月間)

日時 第1・3火曜クラス

① 9:50～ ② 10:35～ ③ 11:20～

第1・3水曜クラス

① 13:30～ ② 14:15～ ③ 15:00～

定員 各12名(65歳以上の方)

申込 3月1日(月)～17日(水)来所で申込み

発表 3月24日(水)～27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 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 4月～6月(3ヶ月間)

日時 第1～4木曜(祝日は休み)

Ⓐ 9:30～10:30 Ⓑ 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 3月1日(月)～17日(水)来所で申込み

発表 3月24日(水)～27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



やさしい椅子ヨガ

体のかたい方、足腰が弱い方、
ゆっくりポーズと呼吸でリラックス

日時 4月8日(木)午後2時～2時45分

定員 15名(先着順)

講師 シニアヨガインストラクター

介護予防運動指導員 中川 富美子 氏

持物等 マスク着用、水分補給の飲物

申込 3月15日(月)午前9時から(電話可)



脳活体操いきいき広場

日時 3月24日(水)

①午後1時30分～②午後2時10分～

講師 北区地域介護予防推進センター

定員 ①②各10名(先着順)

申込 2月24日(水)午前9時から(電話可)



エコクラフト講座

クロス模様のかご

クラフトテープを編んで、ちょっと便利なかわ
いいかごを作ってみませんか?

日時 4月16日(金)9時30分～12時

定員 14名(先着順)

講師 永口 京子 氏

材料費 500円

(4月13日までに事務所まで)

※4月14日時点で材料費未納の方はキャン
セルとなり、14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、厚紙を切るハサミ、洗濯
バサミ20個、手拭き(濡れティッシュ)

申込 3月22日(月)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』
脳トレサポーターにチャレンジしませんか？

やわらか頭教室の「脳トレサポーター」

ボランティア養成講座(全2回)

第1回：3月25日(木) 午後1時30分～3時

第2回：3月31日(水) 午後1時30分～3時

※2回とも参加できる方を募集しています

定員 15名(先着順)

申込先 下記へ、直接お申込みください↓↓

TEL (075)494-0323

北区地域介護予防推進センター

締め切り 3月18日(木)まで

3月のなぞり書き

① 15日(月) 午前10時～12時

② 27日(土) 午前10時～12時

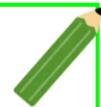
③ 30日(火) 午前10時～12時

持物 鉛筆(Bや2Bなど)、消しゴム

*3日間とも同じ内容です

いずれか1日に参加してください

*申込不要、入退室自由



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



〈今後の方針〉

- 京都府内の緊急事態宣言発出期間中も、老人福祉センターは高齢者の介護予防、閉じこもり防止等を行う高齢者のための施設として、開所します。
- 開所にあたっては、これまで以上に感染防止対策(三密回避の徹底、換気、加湿等適切な温度管理や消毒作業)を強化し、安心してご利用いただけるよう最大限努めます。
- 感染予防の観点から、現在制限している活動(うたう等)は引き続き不可といたします。

〈ご利用の条件〉

- 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。
- 検温は来所前に各自行っていただきますが、来所時にも非接触の体温計で確認いたします。
- 来所時及び適時、手洗い又はセンター設置の消毒液にて手指の消毒を行ってください
- ※ 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台につき一人か二人)。
- 必要により入れ替え制で一回の参加者を減らす又は開催時間の短縮を行う。
- 換気しながら行う(30分に1回以上、可能であれば常時)。

〈お願い〉

- 対面での会話は必要最小限にしてください。
- 各自可能な範囲で除菌用品(消毒液、ウエットティッシュ等)の携行をお願いします。
- マスクをしていても、大声を出す等の行為は飛沫感染の可能性が高まるので控えてください。
- 卓球プレー中は、酸欠等に留意し、可能な限りマスクの着用をお願いします。
- センターご利用後、風邪症状等体調不良となられた場合、速やかにご連絡いただきますようお願いいたします。

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

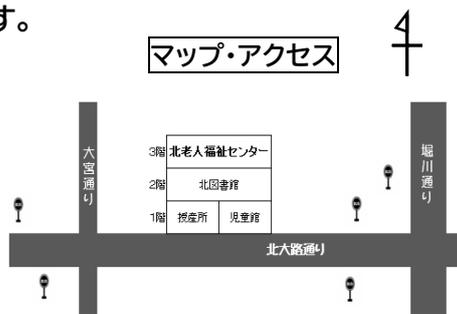
利用条件 ..京都市内在住60歳以上の方

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。