



台風接近時



のセンター利用について

- 午前7時現在、京都・亀岡地域に「暴風警報」又は「特別警報」が発令中の場合、臨時閉所します。
- 開所中に「暴風警報」又は「特別警報」が発令された場合は、すべての事業を中止し、センターを臨時閉所します。
- センターからは事業の中止や再開の連絡はいたしません。ご不明な場合は、センターへお問合せください。

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 8月31日(火)

午前10:30~11:15

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 水分補給の飲物

申込 8月6日(金)午前9:00から(電話可)

脳活体操いきいき広場



日時 8月25日(水) (30分間)

①午後1:30~ ②午後2:10~

講師 北区地域介護予防推進センター

申込 7月28日(水)午前9:00から(電話可)

なぞり書き



不要込

28日(土)・30日(月) 午前10:00~

持物 鉛筆(Bや2B)、消しゴム

※いずれか1日に参加してください



色えんぴつ画同好会 会員募集



おうち時間を楽しもう

講師が丁寧に指導します
第1金曜 午前10時~
会費・内容は事務所まで

つどい まなぶ ふれあう つながるサロン 北区地域支え合い活動入門講座

ご自身の力を支え合いに活かしたい方、高齢者に関わるボランティアに関心がある方など、地域の支え手としてご活躍いただける方の受講をお待ちしています。

日時 8月26日(木)

午後1:30~3:00

定員 10名(先着順)

申込 受付中(電話可)

講師 北区地域支え合い活動創出コーディネーター



インターバル速歩 in 北

期間 9月~1月(5ヶ月間)

日程 A第1・3木曜 B第2・4木曜

時間 午前11:00~11:40

会場 センター屋上(雨天・高温中止)

対象 65歳以上の方で、30分程度続けて歩くことができ、医師から運動を含む日常の制限を受けていない方

注意 マスク着用のため負荷がかかります

持物 歩きなれた靴、飲物、タオル、帽子等

定員 A・B各10名(申込多数時抽選)

申込 8月2日(月)~11日(水)まで、電話可

発表 8月18日(水)~21日(土)

※インターバル速歩®は NPO 法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。



いっしょに百歳体操



DVDを見ながら行います(45分間)

日時 8月7日(土)・21(土)

①午前10:00~ ②午前11:00~

定員 ①②各12名(先着順)

※KITARO ハッスルマッスル参加者以外を優先

申込 7月24日(土)午前9:00から(電話可)

引き続き 感染症予防対策の強化・徹底を!!

現在主流の変異株は感染力が強く、
拡大スピードも2倍といわれている
ため、染症予防を改めて徹底します！
お互いを感染からまもるために、
一人ひとりの意識や行動が大切です!!
利用者の皆様のご理解とご協力を
お願いします!!

利用日及び過去2週間以内において、以下の
事項に該当する方は利用できません

- ①平熱より高い発熱 ②咳、風邪症状
- ③だるさ、息苦しさ ④嗅覚や味覚の異常
- ⑤新型コロナウイルス感染症陽性とされた
方との濃厚接触
- ⑥同居家族や身近な人に感染が疑われる
方がいる



老人福祉センター利用にあたってのお願い



なお、センターを利用するときだけではなく、日常的に予防に努めることが大事です。
コロナワクチン接種の有無に関らず、感染予防対策を継続していただくようお願いします。

① ご自宅で	② 利用時（センターに来たら）
お出かけ前に検温・健康チェック 健康チェックリストで毎日の体調を 確認しましょう 	検温 お名前・体温の記入 平熱より高い発熱 マスクなし はだし(靴下なし) ➡ センターを利用 できません
③ 利用中（センターの内では）	④ 利用後
正しくマスクを着用しましょう こまめな消毒・手洗い ハンカチやタオル、スリッパを持参しましょう 定期的に空気を入れ替え換気しましょう 適宜、水分補給をしましょう 密集・密接を避ける 距離をとり、会話は短く大声を避けて 必要最小限にしましょう  	備品の消毒 使用した机・椅子などの消毒に ご協力ください 手指の消毒 帰る前にも手洗い、消毒をしましょう 体調不良の連絡 センター利用後、体調不良となった場合は ただちにセンターへ連絡しましょう  
職員の指示に従っていただけない場合、ご本人・他の利用者への感染を高めてしまう 迷惑行為と判断し、利用をお断りします。 感染者の発生等、緊急時にセンターから連絡できるよう、「利用者カード」の 発行・更新をお願いします。	

利用者
カード
つくります

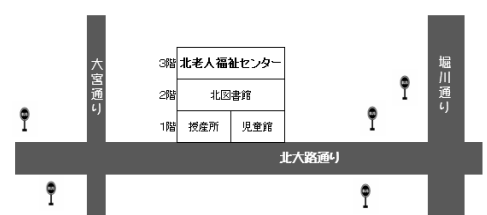
北老人福祉センターご利用案内

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、生きがいきり、仲間づくり、健康づくりを応援しています。

各種お申込みはご本人に限ります。(代理、FAX不可)

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「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。