

北老人福祉センターふれあいだより

9月号

令和3年(2021年)8月発行

携帯からも
ご覧いただけます



<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

電話 **075 (492) 8845**

⚠️ 紙面に掲載の事業は新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により中止となる場合があります

一時閉所のお知らせ

京都府及び京都市への「緊急事態宣言」発令に伴い、京都市の方針により
京都市内の老人福祉センターを一時閉所します。

一時閉所期間 令和3年8月20日(金)～9月12日(日)

上記期間以降については、国内及び市内での新型コロナウイルス感染症の
流行状況を踏まえ判断します。

閉所のお知らせは、京都市長寿すこやかセンターホームページでも
ご案内しております。



長寿すこやかセンターHP

閉所中も、お申し込み・お問合せは電話で受け付けています

認知症サポーター 養成講座

認知症を正しく理解し、地域の私たちにできる
ことを考える講座です。

日時 **9月29日(水)**

午後2:00～3:30

定員 14名(先着順)

申込 9月8日(水)午前9:00から(電話可)

講師 紫野地域包括支援センター

センター長 吉田 栄子 氏



初めての方は
ぜひこの機会に
ご参加を!

絵手紙1日体験 ヘタがいい、ヘタでいい!

日時 **10月①26日(火)**

②27日(水)

午後1:00～3:00

定員 ①②各8名(先着順)

講師 日本絵手紙協会公認 廣瀬 せつ江 氏

持物 材料費300円、硯(ミニサイズ不可)、
ピーマン1個、雑巾1枚、ティッシュ

申込 9月13日(月)午前9:00から(電話可)



送ってうれしい
もらってうれしい

北区地域介護予防推進センター共催事業

期間 **10月～12月(3か月間)**

申込 **9月1日(水)～15日(水)**電話可

発表 **9月21日(火)～25日(土)**電話可

※応募多数の場合、抽選となります

抽選結果はご自身で確認して下さい

① KITARO ハッスルマッスル

マットを使って柔軟や筋力アップ体操!

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～

持物 バスタオル、飲物

定員 各12名(65歳以上の方)



② KITARO やわらか頭教室

計算・音読ドリルのほか軽い体操をします

日時 第1～4木曜(祝日休み)

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

持物 筆記具、上靴、飲物



つどい まなび ふれあう つながるサロン

フレイル予防の秘訣!!

予防に有効な食事と運動のポイントを、体操の実践を交えてご紹介します!

日時 9月30日(木)
午後1:30~3:00

定員 15名(先着順)

講師 北区地域介護予防推進センター
センター長(管理栄養士) 藤林 通代 氏
健康運動指導士 榎本 俊兵 氏

申込 9月2日(木)午前9:00から(電話可)

ポイント

いきいき百歳体操 9月

DVDを見ながら行います。(45分間)

日時 18(土)・30(木)
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 8月21日(土)午前9:00から(電話可)

脳活体操いきいき広場

日時 9月22日(水) (30分間)
①午後1:30~ ②午後2:10~
※中止となった8月25日申込者の振替日とさせていただきます。

色えんぴつ画同好会

初めての方、初心者、卒業生もどなたでも入会できます! レベルに合わせ講師が指導します

日程 第1金曜 午前10時~12時

会員募集

詳しくは事務所まで

なぞり書き 9月

25日(土)・29日(水)
午前10:00~11:30

持物 鉛筆(Bや2B)、消しゴム
※2日とも同じ内容です。
いずれか1日に参加してください

不要申込

ご利用にあたって

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

引き続き感染予防対策を!

① お出かけ前に	② センター入口で
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	検温して、お名前と体温の記入 発熱、マスクなし、はだし ➡ センター利用不可
③ センターの中で	④ ご利用のあと
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 定期的に空気を入れ替え換気をしましょう 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必要最小限に	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!	

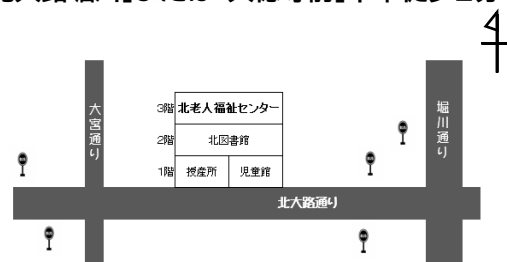
北老人福祉センターご利用案内

市バス「北大路堀川」または「大徳寺前」下車徒歩2分

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。

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



※ 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。