

北老人福祉センターふれあいだより

11月号

携 帯 か ら
ご 覧 い た
だ け ま す



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

令和 3 年 (2 0 2 1 年) 1 0 月 発 行

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

⚠️ 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



総務省デジタル活用支援推進事業

もっと活用したい!

スマホ講座

QRコード? 音声入力って? ..汗
電話とメールしか使っていない方ぜひこの機会に!

日時 11月19日(金)

午前10:00~12:00

定員 12名(先着順)

講師 (有)アシストワン 大西 拓巳氏

持物 スマートフォン、筆記具、水分補給の飲物

申込 10月27日(水)午前9:00から(電話可)



お申込みはご本人に限ります(代理・FAX不可)



つどい まなび ふれあう つながるサロン

北区地域支え合い活動入門講座

フォローアップ型

~傾聴ボランティアのことや、実際に活動している人の話を聞いてみましょう~

日時 11月25日(木)

午後1:30~3:00

対象 入門講座を受けたことのある方等

定員 10名(先着順)

講師 地域支え合い活動創出コーディネーター

持物 筆記具、水分補給の飲物

申込 10月20日(水)午前9:00から(電話可)



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、誰かのために知っておきたい方、この機会にぜひご参加ください

日時 12月2日(木)

午後2:00~3:00

定員 16名(先着順)

講師 京都市成年後見支援センター

持物 筆記具、水分補給の飲物

申込 11月1日(月)午前9:00から(電話可)



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 11月18日(木)

午前10:00~10:45

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 10月28日(木)午前9:00から(電話可)



かんたん!ストレッチ&筋トレ

しっかり1時間、ストレッチと筋トレで運動しましょう

日時 11月27日(土)

午前10:00~11:15

対象 医師から筋トレやマットの上での運動制限を受けていない方

定員 12名(先着順)

講師 山本 明美氏(体育学修士)

持物 バスタオル、水分補給の飲物

*1 最初にストレッチの説明があります、メモを取る方はペンとメモ帳をご持参ください

*2 寝転んで行う種目があるためヨガマットの上にバスタオルを敷いて行います

*3 靴下は必ず着用してください

申込 11月6日(土)午前9:00から(電話可)



脳活体操いきいき広場

日時 11月24日(水)

①午後1:30~2:00

②午後2:10~2:40

定員 ①②各10名(先着順)

講師 北区地域介護予防推進センター

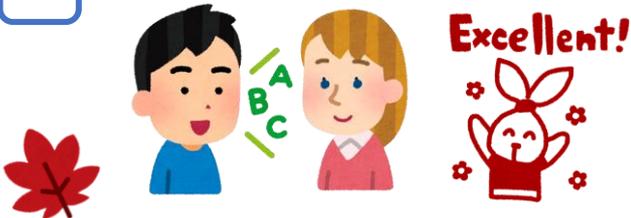
申込 10月27日(水)午前9:00から(電話可)



会員募集

英会話同好会 A・B

A 第1・3火曜 午前10:00~11:30
 B 第2・4火曜 午前10:00~11:30
 初心者歓迎、経験豊富な講師が指導！
 A Bどちらか1つに入会となります
 *会費等、詳しくは事務所まで



引き続き
感染予防対策を！

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



いきいき 百歳体操 11月

DVDを見ながら行います

日時 **6日(土)・20日(土)**

①午前10:00~②午前11:00~

定員 ①②各12名(先着順)

申込 10月20日(水)から(電話可)



ぬり絵 (大人のぬり絵を楽しむついで) 11月

日時 **4日(木)・6日(土)・18日(木)
 20日(土)・24日(水)**

不
申
要
込

持物 色鉛筆、コピー代

塗り方のアドバイス
 があります



なぞり書き 11月

日時 **15日(月)・29日(月)**

不
申
要
込

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



1 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



2 センター入口で

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

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



4 ご利用のあと

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