

北老人福祉センターふれあいだより

12月号

スマートフォン
からアクセス



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 (2021 年) 11 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

お申込みはご本人に限ります(代理・FAX 不可)

生中継！出張オンライン工場見学

センターに居ながら工場内を見て回ります！

このご時世だからインターネット生中継

製品がどうやってつくられているか？

愛知工場と通信します！

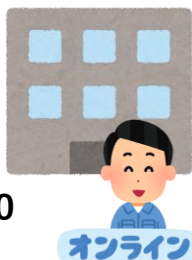
日時 1月6日(木)

午後1:00～2:00

定員 20名(先着順)

講師 近畿中央ヤクルト販売(株)香林美紅氏

申込 12月10(金) 午前9:00 から(電話可)



オンライン

北区地域介護予防推進センター共催事業

期間 1月～3月(3か月間)

申込 12月1日(水)～15日(水)*電話可

発表 12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

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～ ②10:35～ ③11:20～

第1・3水曜クラス

①13:30～ ②14:15～ ③15:00～

持物 バスタオル、飲物

定員 各15名(65歳以上の方)



やさしい椅子ヨガ

日時 1月13日(木)

午後1:30～2:15

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 12月13日(月)午前9:00 から(電話可)



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お話します

日時 12月23日(木)

午後1:30～3:00

定員 空席わずか(先着順で受付中)

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 樫本 俊兵 氏

9/30
振替分



KITARO やわらか頭教室

計算ドリルや音読で脳トレ、軽い体操の2つで
頭と身体をやわらかくしていきます！

日時 毎週木曜(祝日休み)

※3カ月間で12回の開催となっています

①9:30～10:30 ②10:45～11:45

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



同好会世話人会のお知らせ

日時 12月9日(木)

①午後1:00～ ②午後2:30～

同好会世話人会を開催します。お世話人の皆様
ご出席をお願いします。三密を避けるため2部制、
1つの同好会から1人出席にご協力をお願いします。

脳活体操いきいき広場

日時 12月22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 11月24日(水)午前9:00 から(電話可)



北合同福祉センター40周年

北合同福祉センターはお陰様で40周年！皆さまに感謝の気持ちをこめささやかですが図書館、児童館、授産所、老センが、懐かし写真や作品展、クッキー販売などを開催します！

(詳しくはポスター・チラシでご確認ください)

日程 12月6日(月)～10(金)

場所 紫野授産所、TAMARIBA



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



ぬり絵 (大人のぬり絵を楽しむつどい) 11月

日時 2日(木)・4日(土)・16(木)
18日(土)・22日(水)

持物 色鉛筆、コピー代

不
申
要
込

「色えんぴつ画」を描いている方から塗り方のコツを教えていただけるのでぬり絵が楽しくなりますよ！



いきいき百歳体操 12月

DVDを見ながら行います

日時 4日(土)・17日(金)・20日(月)

①午前10:00～②午前11:00～

定員 ①②各12名(先着順)

申込 11月20日(土)から(電話可)



なぞり書き 12月

不
申
要
込

日時 6日(月)・25日(土)

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



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



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



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

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