

北老人福祉センターふれあいだより

1月号

スマートフォンで
おたよりをチェック



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)12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

かんたん！ストレッチ体験

ストレッチがなぜ大事なのか？理論と実践をぜひ体験してください！前回大好評、注目の講座です！

日時 ① 1月21日(金)

② 1月29日(土)



①②とも 午前10:00～11:15

定員 ①②各15名(先着順)

※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

※「ストレッチ講座」をより多くの方に受講していただくため、11/27実施の同ストレッチ講座参加者以外の方優先とします。

講師 体育学修士 山本 明美 氏

持物 バスタオル、水分補給の飲物

申込 1月4日(火)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)

元気ワクワク健康教室

膝痛予防



つらい膝の痛み、ある人もまだない人もぜひどうぞ腰痛予防に体操を！

日時 2月10日(木)

午後1:30～3:00

定員 16名(先着順)

講師 公財)大阪ガスグループ福祉財団
木村 公一 氏

申込 1月13日(木)午前9:00から(電話可)

持物 水分補給の飲物



やさしい椅子ヨガ

寒さで血流が悪くなっていませんか？

日時 2月3日(木)

午前10:00～11:15

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 1月6日(木)午前9:00から(電話可)



健康ポイントをためて応募しよう！

センターの事業参加はすべて5ポイント、50ポイント以上で応募できます。センターの応募箱は12/28(火)午後5時まで！(郵送の場合は31日消印有効)

第1弾 4月からの「同好会」会員募集！

同好会	日程	内容	会費
太極拳入門	第2・4火曜 午後	健康づくりを目的としたすこやか太極拳	月500円(6ヵ月ごとに3,000円徴収)
色えんぴつ画	第1金曜 午前	色えんぴつ画を基本から楽しく学びます	月500円(6ヵ月ごとに3,000円徴収)

申込期間 2月1日(火)～10日(木) ※応募多数の場合抽選

申込方法 本人が来所し申込みください
(感染拡大で一時的閉館となった場合は電話申込み可)

結果発表 2月16日(水)～22日(火)
※センター内掲示板で発表します

同好会とは？

同じ趣味の方が集まり自主的に運営するサークル。会員登録は1年間で、更新可能な年数はそれぞれ異なります。



脳活体操いきいき広場

日時 1月26日(水)

- ①午後1:30~2:00
- ②午後2:10~2:40



不申要込

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 12月22日(水)午前9:00から(電話可)

ぬり絵 大人のぬり絵を楽しむつどい 1月

日時 6(木)、20(木)、26(水)

持物 色鉛筆、コピー代

ご注意 1月から第3土曜日はありませんので
ご注意ください



いきいき百歳体操 1月



DVDを見ながら行います

日時 15日(土)・20日(木)

- ①午前10:00~ ②午前11:00~

定員 ①②各12名(先着順)

申込 12月20日(月) 午前9:00から(電話可)



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



なぞり書き 1月

不申要込

日時 17日(月)・22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、どちらかに参加してください



<p>お出かけ前に</p> <p>検温・健康チェック 毎日の体調を確認しましょう</p>	<p>センター入口で</p> <p>入口で検温して、お名前と体温を記入してください 発熱、マスクなし、裸足は ➡ センター利用不可</p>
<p>センターの中で</p> <p>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 密集・密接を避け距離をとり、 会話は短く大声を避け必要最小限に</p>	<p>ご利用のあと</p> <p>使用した机・椅子などの消毒にご協力ください 帰る前にも手洗い、消毒をしましょう 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</p>
<p>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。</p>	
<p>緊急時のために「利用者カード」の発行、年度ごとの更新に、ご協力をお願いします！</p>	

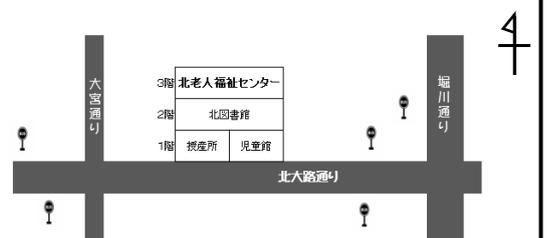
北老人福祉センターご利用案内

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。

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