

北老人福祉センターふれあいだより

2月号

令和4年(2022年)1月発行

スマートフォン
はこちらから
簡単アクセス



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

⚠ 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

「冷え」と「不眠」のお話

2月21日(月) 午前10:30~11:30

申込→1月31日(月) 午前9時から(電話可)

定員 20名(先着順)

講師 梅原 浩垂 氏(在宅ケア特化型
鍼灸院百寿 japan 代表)

持物 メモを取る方は筆記具

ポイント 冷えの原因や予防・改善方法、不眠の
悩みや改善方法についてお話します



インターバル速歩 in 北考

3月~7月(5ヶ月間)

①第1・3木曜 ②第2・4木曜

時間は午前11:00~11:40

申込→2月3日(木)~10日(木) 電話可

発表→2月17日(木)~19日(土)

定員 ①②各10名(申込多数時抽選)

対象 65歳以上、30分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

会場 センター屋上(雨天・高温中止)

持物 歩きなれた靴、飲物、タオル、帽子等

※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。



第2弾 「同好会」 会員募集!(4月入会)

●募集人数はそれぞれ若干名~となります

同好会	日程	会費	その他条件
楽しい体操 A	第2・4金曜 午前	半期 2,000 円×年 2 回徴収	運動系同好会は1つしか参加できません。 運動系同好会とは・・ 健康ヨガ火曜・金曜、フレッシュダンス、楽しい体操 A・B、健康ストレッチ、らくらく椅子ヨガ
楽しい体操 B	第2・4水曜 午前	半期 2,000 円×年 2 回徴収	
フレッシュダンス	第1・3水曜 午前	半期 3,000 円×年 2 回徴収	
健康ヨガ(金)	第2・4金曜 午前	半期 2,500 円×年 2 回徴収	
らくらく椅子ヨガ	第1木曜・第3金曜 午前	半期 3,000 円×年 2 回徴収	
絵手紙	第2金曜 午後	半期 3,000 円×年 2 回徴収 ※材料費別	絵手紙初めての方

申し込み方法

申込期間 2月16日(水)~22日(火) 本人が来所で申込み

結果発表 3月10日(木)~15日(火) センター内掲示

※応募多数の場合は抽選

※新型コロナ感染拡大で一時的閉館となった場合は、電話による
申込みも可能とします

同好会とは?

同じ趣味の方が集まり、自主的に
運営する会です。会員登録は1年
間で、翌年以降も更新可能、在籍で
きる年数はそれぞれ異なります。

英会話同好会 B

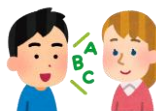
途中入会できます!
見学申込み受付中

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!

見学した日に入会できます

会費:3ヵ月ごと1,500円徴収



健康ポイント手帳(無料)



健康づくりに取り組んで
プレゼント抽選に応募しよう!
切手不要の当センター応募箱へどうぞ

次回の締め切りは2月28日です

やさしい椅子ヨガ



① 3月 3日(木) 午前 10:00~10:45

① 3月 30日(水) 午後 1:30~2:15

申込→2月14日(月) 午前9:00から(電話可)

定員 ①②各15名(先着順)

※①②のどちらかしか申し込めません

講師 中川富美子 氏(シニアヨガインストラクター、介護予防運動指導員)

持物 水分補給の飲物

ポイント 体のかたい方、足腰の弱い方、ゆっくりポーズと呼吸で血流アップしましょう!

クラフトテープでつくる ピアノの小物入れ



3月10日(木) 午後1:30~3:30

申込→2月10日(木) 午前9:00から(電話可)

定員 14名(先着順) **講師** 永口京子 氏

材料費 500円(3月2日までに事務所へ)

※3月3日時点で材料費未納の方はキャンセルとなり、4日以降のキャンセルは準備の都合上材料費はいただきます。

持物 厚紙を切るハサミ、木工用ボンド、洗濯バサミ10個、お手拭き

なぞり書き



申込不要

7日(月)・26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

ポイント 文学作品や詩歌などのなぞり書きは「読み書き」と「鑑賞する」脳が活性化しリラックス効果も期待できると言われています。

いきいき百歳体操



3日(木) 午後 ①1:30~ ②2:30~

18日(金) 午前 ①10:00~ ②11:00~

24日(木) 午後 ①1:30~ ②2:30~

申込→1月20日(木) 午前9:00から(電話可)

定員 ①②各16名(先着順)

ポイント DVDを見ながら筋力運動をします

感染予防対策にご協力を!

利用日2週及び間以内に左記に
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者との濃厚接触
- ⑥同居家族や身近な人に感染が疑われる方がいる



お出かけ前に	センター入口で
検温・健康チェック! 毎日の体調を確認しましょう	入口でも検温し、お名前と体温を記入してください
センターの中で	ご利用のあと
マスク着用、こまめな消毒・手洗い ハンカチやタオル、スリッパを持参 換気し、密集・密接を避け距離をとしましょう 会話は短く大声を避け必要最小限に	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
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。	
緊急時のために「利用者カード」の登録を! ご協力をお願いします	

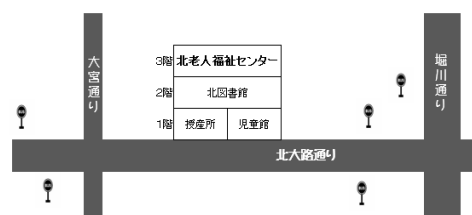
北老人福祉センターご利用案内

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、生きがいがづくり、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