

北老人福祉センターふれあいだより

4月号

令和4年(2022年)3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

はじめてさわる

初めて触る! スマートフォン体験講座

4月14日(木) 午後1:30~3:30

申込→3月28日(月) 午前9時から(電話可)

定員 20名(先着順、スマホ初めての方)

講師 スマホアドバイザー

注意 スマホは講師が用意する「簡単スマホ」
を使って体験します

ポイント スマホの購入を検討中の方、必要かしら?と
迷っている方、お店に行く前に知っておきたい
ことを紹介します



つながるサロン

あくとしょうほう

「悪徳商法の手口」と対処法

知って
安心!

そして、あなたを守る

「成年後見制度」について

4月28日(木) 午後1:30~3:10

申込→4月4日(月) 午前9時から(電話可)

定員 20名(先着順)

講師 消費生活総合センター
成年後見支援センター

持物 筆記具



ポイント 特に相談件数の多い悪質商法の手口と
その対処法を解説。間違った契約を取り
消したり、暮らしと財産を守る成年後見
人とその制度について解説します。

共催: 北区社会福祉協議会、高齢サポート鳳徳、北区地域
介護予防推進センター

こものあみもの

小物編物同好会 会員募集

日程 第1・3火曜 1:30~3:30

編物好きな方が自由に編んでいます

英会話同好会 A・B 会員募集

日程 A 第1・3火曜 10:00~11:30

B 第2・4火曜 10:00~11:30

まずは見学申込みを

寝たまま♪リンパヨガ



① 4月7日(木) 午前11:30~12:30

② 4月18日(月) 午前10:00~11:00

申込→3月30日(水) 午前9時から(電話可)

定員 ①②各15名(先着順)

※①②のどちらかしか申込みできません

対象 健康ヨガ同好会(火)(金)、らくらく椅子
ヨガ同好会以外の方で、あぐら、または正
座ができる方

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 バスタオル、水分補給の飲料

ポイント 筋肉の硬直で滞ったリンパの流れを改善

リズム体操

NEW



4月~6月(第1・3月曜、月2回 3ヵ月間)

① 9:30~(強度2:座って行います)

② 10:30~(強度3:立って行う内容含みます)

申込→3月28日(月) 午前9時から(電話可)

定員 ①②各10名(先着順) 対象 65歳以上

講師 北区介護予防推進センター 八尾亜希子氏

持物 上靴(底の白いもの)、水分補給用飲料

ポイント アップテンポな音楽に合わせて体操しませ
んか? 運動機能アップだけではない楽しさも!

4月1日
から

当センターの「利用者カード」

令和4年度の㊦を
押して更新します!
受付へお越し下さい



初めての方

センターご利用
にはカード登録
をお願いします
(即時発行)

他センター発行

カードにも北
の㊦を押します

なぞり書き 4月

4日(月)・16日(土)

午前10:00~11:30

持物 鉛筆(Bや2B)、消しゴム
必要な方はメガネ

※ 2日とも同じ内容です、どちらかに参加してください



申込
不要



いきいき 百歳体操 4月

2日(土) 午前 ①10:00~ ②11:00~

7日(木) 午後 ①1:30~ ②2:30~

23日(土) 午前 ①10:00~ ②11:00~

申込→3月28日(月) 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→

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、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

健康ストレッチ同好会 会員募集！

日程 A第2木曜、B第4木曜のどちらか

※月1回、A・Bは選べません

時間 午前9:30~11:30

会費 月100円(半年ごと600円徴収)

募集 9名(先着順)

対象 当センターで運動系同好会に参加していない方

申込 3月30日(水)午前9時から

※来所して申込み(電話不可)

ポイント 「練功十八法」という健康運動をします

脳活体操いきいき広場

4月27日(水) ①1:30~②2:10~

申込→3月23日(水) 午前9時から(電話可)

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

持物 水分補給用飲物

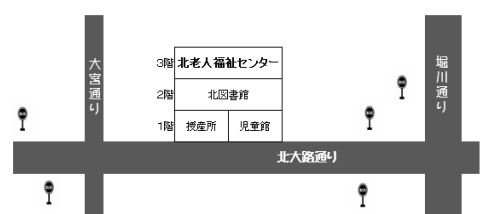
ポイント 脳トレ体操、ゆる〜い体操



- 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



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