

北老人福祉センターふれあいだより

5月号

令和4年(2022年)4月発行



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

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

⚠ 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

マットでピラティス



① 5月19日(木) 午前 10:30~11:30

② 5月30日(月) 午前 10:30~11:30

申込→4月28日(木) 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 マットに座る、寝転ぶ体勢が可能な方

講師 北山 キミ 氏(JIA ピラティス
インストラクター)

持物 バスタオル、フェイスタオル、飲物

ポイント 音楽を聴きながら軽い筋トレを無理なく行います。体幹を鍛え、代謝アップ、また身体機能の改善や不調の回復など、さまざまな効果が期待できる運動です。

楽しい折り紙



5月16日(月) 午前 9:30~11:00

申込→4月26日(月) 午前9時から(電話可)

定員 10名(先着順)

講師 二井本 澄代 氏

持物 折り紙(15cm×15cmを10枚以上)、
のり、はさみ、定規、必要な方はメガネ
ポイント 季節やその他の自由なテーマで折り紙を楽しみます。



食事バランスって、どういうこと?

つながるサロン

5月26日(木)

午後1:30~3:00

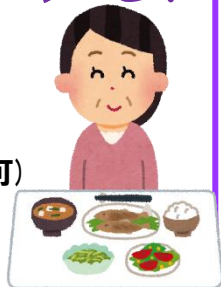
申込→5月9日(月) から(電話可)

定員 20名(先着順)

講師 藤林 通代 氏

(北区地域介護予防推進センター長、管理栄養士)

ポイント 「腹が減っては、戦はできぬ」健康の源は食にあり! バランスの良い食事を毎日続けることは難しい・・10食品群シートを使って自分の食事チェックをしてみましょう!



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

はやりうた 流行り歌ビクス



6月9日(木)

午後2:00~3:30

申込→5月16日(月) 午前9時から(電話可)

定員 18名(先着順)

講師 (公財)大阪ガスグループ福祉財団

Be straight 倉益 弥生 氏

持物 水分補給の飲物

ポイント おなじみの演歌や懐かしい曲に合わせて行う、簡単にできるエアロビクス(有酸素運動)です。

フレッシュダンスパート2同好会

日程 第2・4金曜 10:30~11:30

対象 フレッシュダンス同好会卒業生
フレッシュダンス初めての方
当センター運動系同好会以外の方
ポイント ストレッチ後、音楽に合わせてヒップホップ系のステップを踏みます

英会話同好会 A・B

日程 A 第1・3火曜 10:00~11:30

B 第2・4火曜 10:00~11:30

こものあみもの 小物編物同好会

日程 第1・3火曜 1:30~3:30

ポイント 編物好きな方が自由に編んでいます

会員募集!

見学の申込みは事務所まで

いきいき百歳体操

2日(月) 午前 ①10:00~ ②11:00~

21日(土) 午前 ①10:00~ ②11:00~

申込→4月23日(土) 午前9時から(電話可)

定員 ①②各16名(先着順)

持物 水分補給飲料

ポイント DVDを見ながら筋力運動をします



第1回世話人会のお知らせ

5月31日(火) ①午前10:00~

②午前11:00~

同好会世話会を開催します。三密を避けるため2部に分けています。各同好会からお1人のみ出席をお願いします。

なぞり書き

申込
不要

12日(木) 午後1:30~3:00

28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



脳活体操いきいき広場

5月25日(水) ①1:30~②2:10~

申込→4月27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 水分補給用飲料

ポイント 脳トレ体操、ゆる〜い体操



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新型コロナウイルス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、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	



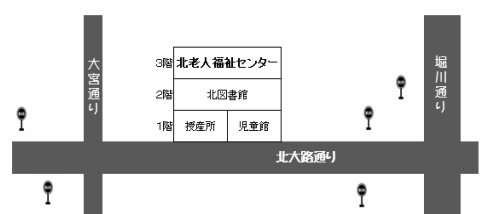
北老人福祉センターご利用案内

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