

北老人福祉センターふれあいだより

6月号

令和4年(2022年)5月発行



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

かんたん!ストレッチ



6月25日(土)

- ①午前10:00~11:00 初めての方
- ②午前11:15~12:00 以前参加した方

申込→6月6日(月)午前9時から(電話可)

定員 ①②各15名(先着順)

対象 医師から筋トレやマット上の運動制限を受けていない方

講師 山本 明美 氏(体育学修士)

持物 バスタオル、水分補給の飲物

ポイント ストレッチの重要性を実感できる注目の講座です



KITARO ハッスルマッスル



期間 7月~9月(3ヶ月)

第1・3火曜①9:50~②10:50~

第1・3水曜①1:30~②2:30~③3:30~

申込→6月1日(水)~16日(木)電話可

発表→6月23日(木)~27日(月)

定員 各15名(抽選) 対象 65歳以上

持物 バスタオル、水分補給の飲物

共催 北区地域介護予防推進センター

ポイント マットを使う筋力アップの運動です

7月から
45分間
になります

備えて安心あんしんBAG



6月30日(木)午前10:30~11:30

申込→6月9日(木)午前9時から(電話可)

定員 20名(先着順)

講師 富樫 明美 氏(暮らし整えナース)

ポイント 急な入院!何を持って行きますか?
「あんしんバッグ」(入院セット)を準備しておけば、あなたも家族も安心です

寝たまま♪リンパヨガ



6月2日(木)午前11:30~午後12:30

申込→5月23日(月)午前9時から(電話可)

7月7日(木)午前11:30~午後12:30

申込→6月16日(木)午前9時から(電話可)

※それぞれ申込日が異なります、ご注意ください

定員 各日15名(先着順)

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

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、水分補給の飲物

ポイント 寝たまま簡単!流れを良くしてすっきり♪

KITARO やわらか頭教室



期間 7月~9月(3ヶ月)

第1~4木曜(祝日休み)

①9:30~10:30 ②10:45~11:45

申込→6月1日(水)~16日(木)電話可

発表→6月23日(木)~27日(月)

定員 各8名(抽選) 対象 65歳以上

費用 500円(テキスト代)

持物 筆記具、上靴、水分補給の飲物

共催 北区地域介護予防推進センター

ポイント 体操と脳トレ、一石二鳥お得な教室です

□いアタマを○くする!

リズム体操



期間 7月~9月(第1・3月曜、3ヵ月間)

①9:30~(強度2:座って行います)

②10:30~(強度3:立って行う内容含む)

申込→6月1日(水)~16日(木)電話可

発表→6月23日(木)~27日(月)

定員 各10名(抽選) 対象 65歳以上

持物 上靴(底の白いもの)、水分補給の飲物

共催 北区地域介護予防推進センター

ポイント リズムにのって楽しく運動しましょう!

社協(シャキョウ)って、なんなん!?

6月23日(木) 午後1:30~3:00

申込→5月26日(木) 午前9時から(電話可)

定員 14名(先着順)

講師 北区社会福祉協議会



ポイント 社協の役割、学区社協の取組や区ボランティアセンター等についてわかりやすくお話しします!

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

楽しい折り紙

今月は紫陽花です

6月20日(月) 午前9:30~11:00

申込→5月30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「普通サイズ15cm×15cm」と「1/4サイズ7.5cm×7.5cm」各5枚程度
のり、はさみ、定規、必要な方はメガネ
ポイント 自由なテーマで折り紙を楽しみます



なぞり書き



18日(土) 午前10:00~11:30

30日(木) 午後1:30~3:00

持物 鉛筆(Bや2B)、消しゴム

必要な方はメガネ

申込不要

ご注意 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 なぞり書きは「読み書き」と「鑑賞する」脳が活性化すると期待されています

いきいき百歳体操

2日(木) 午後 ①1:30~ ②2:30~

4日(土) 午前 ①10:00~ ②11:00~

6日(月) 午前 ①10:00~ ②11:00~

16日(木) 午前 ①10:00~ ②11:00~

29日(水) 午後 ①1:30~ ②2:30~

申込→5月21日(土) 午前9時から(電話可)

定員 ①②各16名(先着順)

持物 水分補給の飲物



ポイント DVDを見ながら筋力運動!

- 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

利用日2週間以内に①~⑥に該当する方は利用できません

脳活体操いきいき広場

6月22日(水) ①1:30~ ②2:10~

申込→5月25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 水分補給の飲物



ポイント 椅子に座って軽い脳トレ体操をします

お出かけ前に 検温・健康チェック! 毎日の体調を確認しましょう	センター入口で 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 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りましょう 会話は短く大声を避け必要最小限に	ご利用のあと 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