

北老人福祉センターふれあいだより

9月号

令和4年(2022年)8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

## オンラインチャレンジ健康講座

つながるサロン

9月22日(木)午後1:30~3:00

申込→8月29日(月)午前9時から(電話可)

定員 15名(先着順)

持物 スマホまたはタブレット  
(あればイヤホンも持参下さい)



講師 北区地域介護予防推進センター

ポイント  
ご自分のスマホで「Zoom」を体験し、実際にオンライン筋トレやストレッチ、脳トレに参加してみる講座です。

※スマートフォンの使い方講座ではありません。

## マットでピラティス

① 9月17日(土)午前10:00~11:00

② 9月29日(木)午前10:00~11:00

申込→8月23日(火)~29日(月)電話可

発表→9月1日(木)~6日(火)

※当選者はセンター内掲示、電話・来所で確認下さい

定員 ①②各15名(抽選)

※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

## 寝たまま♪リンパヨガ

10月6日(木)午前11:30~12:30

申込→9月3日(土)~7日(水)電話可

発表→9月9日(金)~14日(水)

※当選者はセンター内掲示、電話・来所で確認下さい

定員 15名(抽選)

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、正座またはあぐらができる方

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、水分補給の飲物

## KITARO ハッスルマッスル



期間 10月~12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→9月1日(木)~15日(木)電話可

発表→9月22日(木)~28日(水)

定員 各15名(抽選)

対象 65歳以上

持物 バスタオル、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

## KITARO やわらか頭教室



期間 10月~12月(3ヶ月)

第1~4木曜(祝日休み)

①9:30~10:30 ②10:45~11:45

申込→9月1日(木)~15日(木)電話可

発表→9月22日(木)~28日(水)

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、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

## リズム体操



期間 10月~12月(第1・3月曜3カ月間)

① 9:30~(強度2:座って行います)

② 10:30~(強度3:立って行う内容含む)

申込→9月1日(木)~15日(木)電話可

発表→9月22日(木)~28日(水)

定員 各10名(抽選)

対象 65歳以上

持物 飲物

場所 娯楽室

10月から部屋が変更になりました ※上靴はいりません

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!

おいアタマを  
くする!



京都市北老人福祉センター  
LINE 公式アカウント  
友だち追加をお願いします



毎月発行の「ふれあいだより」や  
最新情報、緊急連絡など  
役立つ情報をお届けします！

※情報発信のみで返信は行いません



スマホの方は  
ぜひ

LINE の画面で

@333zkezm

を ID 検索して登録

または

QRコードで登録

## 楽しい折り紙 9月

9月26日(月) 午前9:30~11:00

申込→9月5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」10枚程度、のり、はさみ、定規、メガネ等

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 9月

5日(月) 午前10:00~11:30

8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



## 脳活体操いきいき広場

9月28日(水) ①1:30~ ②2:10~

申込→8月24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

ポイント 椅子に座って行う軽い脳トレ体操です



## いきいき百歳体操 9月

1日(木) 午後① 1:30~② 2:30~

3日(土) 午前①10:00~②11:00~

24日(土) 午前①10:00~②11:00~

申込→8月20日(土) 午前9時から(電話可)

定員 ①②各14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!



## 引き続き感染予防対策をお願いします

- 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

①~⑥に該当する方は  
利用できません

### 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



### 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

### 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。

## 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。また駐車場が狭いため  
可能な限り、公共交通機関をご利用ください