

北老人福祉センター ふれあいだより 10月号

令和4年(2022年)9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
☎075(492)8845

利用条件 京都市内在住60歳以上の方
利 用 料 無料(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
申込みは本人に限ります(代理、FAX不可)

ホームページ <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状況により中止となる場合があります

令和4年度 同好会「成果発表・作品展」のお知らせ

2019年秋以来、3年ぶりの発表会です。新しい生活スタイルを実践し、それぞれの同好会が個別に3月末まで順次発表を行います。一般の観覧は「無観客」「申込制」「鑑賞自由」など、おたよりで随時ご案内して参ります。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

	同好会	日程	観覧
舞台発表	フレッシュダンス・フレッシュダンスパート2	10月13日(木) 2:00～2:40	申込制
	ゆかいな運動くらぶ	10月29日(土) 10:30～11:30	申込制
	健康歌謡舞踊	11月29日(火) 10:30～11:30	無観客
	太極拳 入門・初級・24式	01月12日(木) 午後	未定
	フォークダンス アマリリス・カトレア	03月09日(木) 午後	未定
作品展	手芸	11月18日(金)9:00～11月21日(月)12:00	鑑賞自由
	小物編物	1月28日(土)9:00～01月31日(火)12:00	鑑賞自由
	五行歌	3月17日(金)9:00～03月20日(月)12:00	鑑賞自由
	色えんぴつ画	3月29日(水)1:00～03月30日(木)4:30	鑑賞自由

発表会

フレッシュダンス フレッシュダンスパート2

10月13日(木) 午後2:00～2:40
観覧の申込み 受付中!(電話可)

定員 18名(先着順)

思い出の♪ヒット曲で楽しく踊ります!きっと聞いたことがある～懐かしい!と楽しんでいただけるはずですよ

発表会

ゆかいな運動くらぶ

10月29日(土) 午前10:30～11:30
観覧の申込み 受付中!(電話可)

定員 若干名(先着順)

体操や音楽で元気よくさわやかに、楽しく身体を動かしています!私たちの健康の秘訣、おすそ分けします♪

会員募集

英会話同好会A

第1・3火曜 午前10:00～11:30
まずは見学を!見学申込みは事務所まで

寝たまま♪リンパヨガ

11月5日(土) 11:30～12:30

申込→10月3日(月)～7日(金) 電話可

発表→10月12日(水)～17日(月)

※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)火・金、らくらく椅子ヨガ(同)以外の方。正座又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)

持物 バスタオル、水分補給の飲料

シニアのための防災減災

～自分で備える非常持ち出し袋と備蓄品～

11月10日(木) 午後2:00～3:00

申込→10月13日(木)から(電話可)

定員 20名(先着順)

講師 暮らし整えナース 富樫 明美氏

あなたが本当に必要なものを備えるヒントをお話します、実物も見ていただけます!

10月の「なぞり書き」は
事前に予約してお越しください！

大小の部
屋を使用
します

なぞり書き

10月



3日(月) 午前 10:00～11:30 (定員 12名)

5日(水) 午後 1:30～3:00 (定員 12名)

15日(土) 午前 10:00～11:30 (定員 34名)

24日(月) 午前 10:00～11:30 (定員 12名)

31日(月) 午前 10:00～11:30 (定員 12名)

申込→受付中(電話可)

持物 鉛筆(Bや2B)、消しゴム
必要な方はメガネ

ご注意 全ての日程が同じ内容です、
いずれか1日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

10月26日(水) ①1:30～②2:10～

申込→9月28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



楽しい折り紙

今月のテーマ
「ハロウィン」

10月17日(月) 午前9:30～11:00

申込→9月29日(木) 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



いきいき百歳体操 10月

1日(土) 午前①9:20～②10:10～③11:00～

6日(木) 午後①1:20～②2:10～③3:00～

20日(木) 午前①9:20～②10:10～③11:00～

22日(土) 午前①9:20～②10:10～③11:00～

申込→9月24日(土) 午前9時から(電話可)

定員 ①②③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

3部制になり
時間が変わりました！



注意 感染予防対策について

入口で検温し、名前と体温を記入してお入りください
センター内ではマスク着用をお願いします

- 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

健康管理を
しましょう
(健康チェック、検温)

衛生対策を
しましょう
(手洗い、消毒)

3密を回避
しましょう
(×密閉・密集・密接)



京都市北老人福祉センター
LINE 公式アカウント
ID検索なら→ @333zkezm

QRコード
で登録

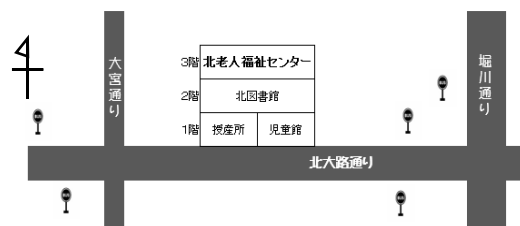
「ふれあいだより」は発行日の朝に
閉所や、中止などの緊急連絡も
随時お送りします！

※情報発信のみで返信は行いません



センターの地図

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