

北老人福祉センター ふれあいだより 11月号

令和4年(2022年)10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)
<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

発表会

手芸同好会 作品展

11月18日(金)～21日(月)
午前9:00～16:30
※日曜休み、最終日は12:00まで

申込 不要、観覧自由です

ご注意 入口で検温・記名してお入りください(センターは2足制です)

ポイント 力作ぞろい、色とりどりの多様な作品を展示しています
皆さまぜひお誘い合わせてお越しください
ただきゅっくりご覧ください



発表会

健康歌謡舞踊同好会

11月29日(火) 午前10:30～11:30

無観客で舞台発表を行います。
ご協力よろしくお願いいたします



高齢者の身近な相談窓口

つながるサロン

高齢サポートって どんなところ?



11月24日(木) 午後1:30～3:00
申込→11月1日(火)から(電話可)

定員 20名(先着順)
講師 北区鳳徳地域包括支援センター
センター長 竹内 卓巳 氏

持物 筆記具、水分補給の飲物
共催 北区地域介護予防推進センター、高齢

ポイント サポート鳳徳、北区社会福祉協議会
どんな人がいて、どんな相談ができるの
でしょう?センターの役割や活動について
お話しします



寝たまま♪リンパヨガ

12月1日(木) 11:30～12:30

申込→11月4日(金)～8日(火) 電話可

発表→11月11日(金)～17日(木)

※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、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

ポイント 血流がよくなるリンパヨガを寝たまま行
います。



2022

年末の交通事故防止府民運動

交通安全 ふれあいコンサート

12月8日(木) 午後2:00～3:00

申込→11月10日(木) 午前9時から(電話可)

定員 20名(先着順)

出演 京都府警察音楽隊

会場 北老人福祉センター屋上

※雨天時は屋内で実施します

ポイント 音楽隊の迫力ある生演奏で楽しい
ひと時を過ごしましょう!



会員募集!

色えんぴつ画同好会

日程 第1 金曜午前10:00～12:00

募集 5名(先着順)

対象 初めての方歓迎～中級の方

会費 半期ごと3,000円を徴収



●見学の申込み受付中

会員募集！ フォークダンス同好会

日程 第2・4水曜

①アマリリス 1:00～

②カトレア 2:40～

募集 若干名（先着順）

対象 初めての方～経験者

会費 半期ごと 3,000 円を徴収

●見学の申込み受付中

なぞり書き

7日(月) 午前 10:00～11:30

10日(木) 午後 1:30～3:00

12日(土) 午前 10:00～11:30

26日(土) 午前 10:00～11:30

28日(月) 午前 10:00～11:30

申込→受付中（電話可）

定員 各14名（先着順）

持物 鉛筆(Bや2B)、

消しゴム、必要な方はメガネ

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



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)



楽しい折り紙

今月のテーマ
は紅葉です

11月14日(月) 午前 9:30～11:00

申込→10月31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めます



いきいき 百歳体操

19日(土) 午前①9:20～②10:10～③11:00～

26日(土) 午前①9:20～②10:10～③11:00～

申込→10月20日(木) 午前9時から(電話可)

定員 ①②③各14名（先着順）

持物 水分補給の飲料

ポイント DVDを見ながら筋力運動
やストレッチを行います。

初めての方、大歓迎！

3部制になり
時間が変わりました



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

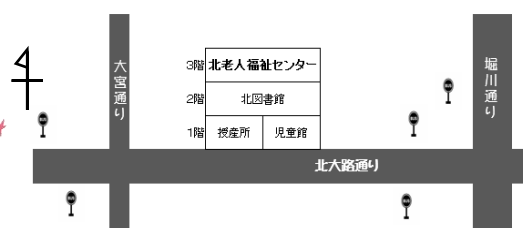
「ふれあいだより」は発行日の朝に
閉所や、中止などの緊急連絡も
随時お送りします！

※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

