

北老人福祉センター ふれあいだより 12月号

令和4年(2022年)11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)

エコクラフトでつくる 干支のうさぎ

12月16日(金) 午前9:30～11:30
申込→11月25日(金) 午前9時から(電話可)

定員 12名(先着順)

材料費 500円

12月9日までに事務所へ

※12月10日時点で材料費未納の方はキャンセルとなり、11日以降のキャンセルは準備の都合上材料費はいただきます

講師 永口 京子 氏

持物 木工用ボンド、厚紙が切れるハサミ、洗濯バサミ 10個、お手拭き、手芸用ペンチ(あれば)

つながるサロン

北区地域支え合い活動入門講座

12月22日(木) 午後1:30～3:00
申込→受付中(電話可)

定員 20名(先着順)

講師 北区地域支え合い活動創出コーディネーター他

得意なことや、経験を活かせる場を探している方、誰かの役に立つような活動をしてみたい方、参加してみませんか?

発表会

太極拳同好会 入門・初級・24式

1月12日(木) 午後1:30～2:30
観覧申込→12月1日(木) 午前9時から(電話可)

定員 20名(先着順)

持物 上靴(体験される方は必要)

皆さんの発表を是非ご覧ください!
観覧の方も一緒に少し身体を動かす時間もあります♪

KITARO ハッスルマッスル



期間 1月～3月(3ヶ月)

第1・3火曜①9:50～②10:50～

第1・3水曜①11:30～②2:30～③3:30～

申込→12月1日(木)～15日(木) 電話可

発表→12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

リズム体操



期間 1月～3月(第1・3月曜3ヵ月間)

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→12月1日(木)～15日(木) 電話可

発表→12月22日(木)～28日(水)

定員 各15名(抽選)

対象 65歳以上

持物他 飲物、すべりにくい靴下を着用

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!

KITARO やわらか頭教室

も頭を
柔らかく
しましょ

期間 1月～3月(3ヶ月)

第1～4木曜(祝日休み) ①9:30～②10:45～

申込→12月1日(木)～15日(木) 電話可

発表→12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



なぞり書き 12月

6日(火) 午前 10:00～11:30
 10日(土) 午前 10:00～11:30
 12日(月) 午前 10:00～11:30
 16日(金) 午後 1:30～3:00
 17日(土) 午前 10:00～11:30
 26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

申込みをお願いします

脳活体操いきいき広場

12月28日(水) ①1:30～②2:10～

申込→11月30日(水) 午前9時から(電話可)

定員 ①②各14名(先着順)

講師 北区地域介護予防推進センター

椅子に座って行う軽い脳トレ体操です

おしらせ

いきいきシニアポイント 12/31 締切

当センターの応募箱(切手不要)は
 12月28日(水)までとなりますので
 お早めにお持ちください

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患者との濃厚接触
- 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

今月は「祝い
 鶴と干支」

12月19日(月) 午前9:30～11:00

申込→11月29日(火) 午前9時から(電話可)

定員 12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 12月

3日(土) 午前①9:20～②10:10～③11:00～

17日(土) 午前①9:20～②10:10～③11:00～

23日(金) 午前①9:20～②10:10～③11:00～

24日(土) 午前①9:20～②10:10～③11:00～

27日(火) 午前①9:20～②10:10～③11:00～

申込→11月26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!



同好会世話人会のお知らせ

12月1日(木) 午後 1:30～2:30

世話人会を開催します。各同好会から1名ご出席をお願いいたします。

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



駐車場はありません。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