

ふれあいだより 1月号

令和4年(2022年)12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)

発表会

作品展 小物編物同好会

1月28日(土)～31日(火)

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
持物 必要な方はスリッパ(センターは2足制)
注意 入口で検温・記名が必要です。

ポイント 力作ぞろいの作品を展示しています。皆さまぜひお誘い合わせのうえお越しください!

つながるサロン

学生さんに聞こう! スマホの使い方

1月26日(木) 午後①1:30～②2:30～

申込→12月27日(火) 午前9:00から(電話可)

定員 ①②各5名(先着順)

持物 ご自身のスマホ

共催 北区社会福祉協議会

(北区ボランティアセンター)

協力 北青少年活動センター、北区地域支え合い活動創出コーディネーター

ポイント スマホの使い方について困りごとがあれば学生さんに聞いてみませんか。良いアドバイスが聞けるかも♪



マットでピラティス

① 1月21日(土) 午前10:00～11:00

② 1月28日(土) 午前10:00～11:00

申込→12月24日(土)～28日(水) 電話可

発表→1月5日(木)～10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



2月入会 みんなで一緒に歌いましょう

楽しい童謡唱歌同好会

注意 マスクをして歌います

日程 第3木曜 午前10:00～11:30

申込 1月6日(金) 午前9:00から

本人が来所し申込(電話不可)

募集 15名(先着順)

会費 半期1,800円を年2回徴収

歌集本の実費負担あり

内容 講師のキーボード演奏に合わせて

みんなで楽しく歌いましょう。



4月入会 同好会の会員募集 第1弾

同好会	日程	対象	会費	募集(人)
太極拳入門	第2・4火曜 2:50～4:00	初めての方	半期3,000円を年2回徴収	14
色えんぴつ画	第1金曜 10:00～12:00	入門・初級	半期3,000円を年2回徴収	若干名
健康ヨガ火曜	第2・4火曜 10:00～11:00	初めての方	半期2,500円を年2回徴収	16
絵手紙	第2・4金曜 1:00～3:30	初めての方	半期3,000円を年2回徴収	3
書道	第2木曜 1:30～3:00	入門・初級	半期3,000円を年2回徴収	10

申込期間 2月1日(水)～10日(金)

申込方法 本人が来所し申込(電話不可)
応募多数の場合は抽選

結果発表 2月16日(木)～22日(水)

ご注意 当センター内の運動系同好会は1つしか参加できません。

同好会

同じ趣味の方が集まり自主的に運営する会、登録は1年間で、更新可能な年数は会により異なります。

*運動系

健康ヨガ火、健康ヨガ金、楽しい体操A、楽しい体操B、ららら体操(4月から)、男の体操、健康ストレッチ、フレッシュダンス、フレッシュダンスパート2、らくらく椅子ヨガ

認知症サポーター養成講座

2月9日(木)午後1:30~3:00
申込→1月10日(火)から(電話可)

定員 14名(先着順)

対象 この講座初めての方優先

講師 紫野地域包括支援センター

ポイント 認知症や認知症の方の思いを知り、地域の私たちになにができるか一緒に考えてみましょう。



寝たまま♪リンパヨガ

2月2日(木)11:30~12:30
申込→1月4日(水)~7日(土)電話可
発表→1月12日(木)~16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、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 めぐりを良くしてすっきりさわやか!



楽しい折り紙

テーマはお尋ねください

1月16日(月)午前9:30~11:00
申込→12月26日(月)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。



脳活体操いきいき広場

1月25日(水)①1:30~②2:10~
申込→12月28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。



随時入会 五行歌同好会

日程 第4月曜 午後1:30~3:30
募集 4名(まずは見学を)
会費 3ヶ月1,000円を年4回集めます
内容 「五行で縦書き」というほかに制約がない詩歌の形式です。日常の出来事を日記のように五行の詩にして、皆で持ち寄り詩会を楽しんでいます。



なぞり書き 1月

- ① 14日(土)午前10:00~11:30
 - ② 16日(月)午後1:30~3:00
 - ③ 20日(金)午前10:00~11:30
 - ④ 21日(土)午前10:00~11:30
 - ⑤ 21日(土)午後1:30~3:00
 - ⑥ 23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 いずれか1日に参加してください。

申込みお願いします

いきいき百歳体操 1月

5日(木)午後①1:20~②2:10~③3:00~
7日(土)午前①9:20~②10:10~③11:00~
31日(火)午前①9:20~②10:10~③11:00~
申込→12月23日(金)午前9時から(電話可)

定員 ①②③各14名(先着順)

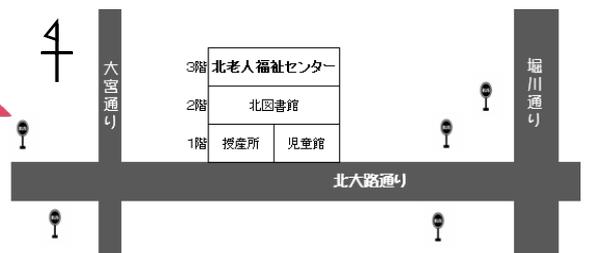
持物 水分補給の飲物

ポイント DVDを見ながら筋力運動やストレッチを行います。初めての方も大歓迎!

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



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