北老人福祉センター
ふれあいだより
2月号
令和５年（２０２３年）１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

フォークダンス同好会
アマリリス・カトレア合同発表会

３月９日（木） 午後１：30～２：30
観覧申込→２月９日（木）から（電話可）

定員　２０名（先着順）
注意　入口で検温・記名が必要です

ポイント　コロナ禍で制限を受けながらも練習を積み重ねてきた成果をご覧ください！

会員募集中！フォークダンス始めませんか？

①アマリリス　第２・４水曜　午後１：00～
②　カトレア　第２・４水曜　午後２：40～
＊見学の申込み受付中！

かんたん！ストレッチ

３月２日（木）午後
①1:30～2:30 初めて参加またはストレッチ初心者
②2:40～3:20 以前に参加またはストレッチ経験者
申込→２月６日（月）午前９時から（先着順、電話可）

定員　①②各１６名（先着順）
対象　医師から筋トレやマット上の運動制限を受けていない方
講師　山本 明美 氏（体育学修士）
持物　バスタオル、水分補給の飲物

ポイント　ストレッチの重要性を実感できる講座です

●感染予防対策にご協力を願いします

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を着用してください

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

インターバル速歩 in 北老センター

３月～６月（４ヶ月間）
Ⓐ第１・３木曜　Ⓑ第２・４木曜
時間は午前１１：００～１１：４０
集合は午前１０：４５
申込→２月２日（木）～９日（木）電話可
発表→２月１６日（木）～２０日（月）

定員　ⒶⒷ各１５名（抽選）
対象　６５歳以上、３０分続けて歩くことができ、医師から運動を含む日常の制限を受けていない方
講師　北区地域介護予防推進センター
会場　当センター屋上（屋外、雨天中止）
持物　歩きなれた靴、飲物、タオル、帽子等

ポイント　筋力、持久力アップに効果的な運動です

※インターバル速歩®は NPO 法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

4月入会 同好会の会員募集 第2弾

同好会	日 程	会費	募集(人)
楽しい体操A	第1･3金曜 10:00～11:30	半期 2,500 円を年 2 回徴収	若干名
楽しい体操B	第2･4水曜 10:00～11:30	半期 2,500 円を年 2 回徴収	12

申込期間　２月１６日(木)～２２日(水)
申込方法　本人が来所して申込（電話不可）
応募多数の場合は抽選
結果発表　３月６日(月)～１１日(土)
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。

同好会とは
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

寝たまま♪リンパヨガ

３月２日（木）11：30～12：30
申込→２月２日（木）～６日（月）電話可
発表→２月９日（木）～１４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　１６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！

なぞり書き　2月

①６日（月）午前 10:00～11:30
②６日（月）午後 1:30～3:00
③７日（火）午前 10:00～11:30
④１３日（月）午前 10:00～11:30
⑤１３日（月）午後 1:30～3:00
⑥１８日（土）午前 10:00～11:30
申込→受付中（電話可）

申込みお願いします

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
ポイント　小説や詩歌などをなぞって楽しむことで「読み書き」や「鑑賞する」脳が活性化すると言われています

いきいき百歳体操　2月

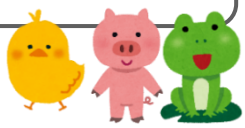
２日（木）午後①1:20～②2:10～③3:00～
４日（土）午前①9:20～②10:10～③11:00～
１８日（土）午前①9:20～②10:10～③11:00～
２５日（土）午前①9:20～②10:10～③11:00～
申込→1 月 23 日（月）午前9時から（電話可）

申込みお願いします

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！

エコクラフトでつくる 動物のミニかご

３月１日（水）午後１：00～3：30
申込→２月８日（水）午前９時から（電話可）



＊イメージ画像

定員　１２名（先着順）
材料費　５００円
２月２０日までに事務所へ
※２月２１日時点で材料費未納の方はキャンセルとなり、２２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

楽しい折り紙

テーマはひなまつり

２月２０日（月）午前 9:30～11:00
申込→１月 31 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

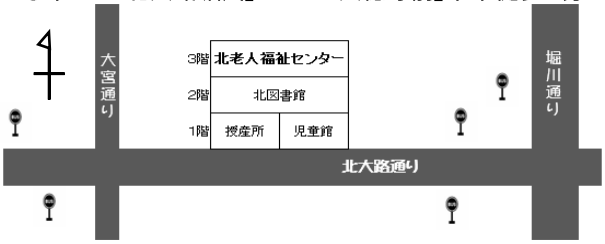
脳活体操いきいき広場

２月２２日（水）①1:30～②2:10～
申込→1 月 25 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
ポイント　椅子に座って行う軽い脳トレ体操です

ご利用条件：市内在住 60 歳以上の方
初回に利用者カード登録をお願いします

●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