

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

- ① 1:30～2:30 初めて参加またはストレッチ初心者
 - ② 2:40～3:20 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、水分補給の飲料

ポイント ストレッチの重要性を実感できる講座です

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。

とは
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、ららくらく椅子ヨガ

●感染予防対策にご協力を願います

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巷

3月～6月(4ヶ月間)

① 第1・3木曜 ② 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 ①②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。



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!



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)

定員 12名(先着順)

材料費 500円



*イメージ画像

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

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)

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」脳が活性化するとされています

申込みお願いします

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
自由なテーマで折り紙を楽しみます



ポイント

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



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)

定員 ①②③各14名(先着順)

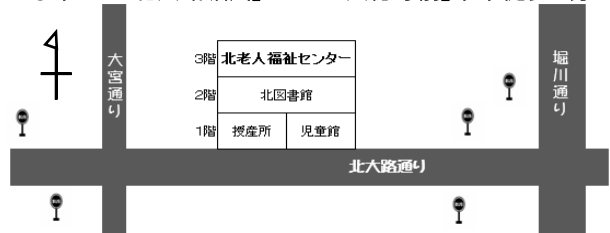
持物 水分補給の飲物

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!

申込みお願いします

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