

北老人福祉センター ふれあいだより 3月号

令和5年(2023年)2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)

3月

作品展 五行歌同好会

17日(金)～20日(月)
午前9:00～午後4:30
※日曜休み、最終日は12:00まで

申込 申込み不要、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 「五行歌」に触れるよい機会です、個性が光る作品をご鑑賞ください!

3月

作品展 色えんぴつ画同好会

29日(水)午後1:00～4:30
30日(木)午前9:00～午後4:30

申込 申込み不要、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 色とりどり見応えのある作品をゆっくりご覧ください!

つながるサロン

知って得する体力測定会

3月23日(木)①1:30～②2:15～
申込→3月2日(木)午前9時から(電話可)

定員 ①②各15名(先着順)
講師 北区地域介護予防推進センター
持物 上靴、水分補給の飲物

ポイント 今の体力を数値で確かめて、これからの健康づくりを考えてみませんか?
今日行く(教育)ところがフレイルの予防につながります。目の色を変えるような気づきを一緒に見つけましょう!



KITARO ハッスルマッスル

開始終了時間が少し変更になります

期間 4月～6月(3ヶ月)
第1・3火曜①9:30～②10:45～
第1・3水曜①1:15～②2:30～③3:45～
申込→3月1日(水)～15日(水)電話可
発表→3月23日(木)～29日(水)

定員 各16名(抽選) **対象** 65歳以上
持物 バスタオル、水分補給の飲物
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

開始終了時間が少し変更になります

期間 4月～6月(第1・3月曜 3ヵ月間)
① 9:30～(強度2:座って行います)
② 10:45～(強度3:立って行う内容含む)
申込→3月1日(水)～15日(水)電話可
発表→3月23日(木)～29日(水)

定員 各16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 リズムに合わせて楽しく運動しましょう!

KITARO やわらか頭教室

頭の
柔らかく
いつまでも

期間 4月～6月(3ヶ月)
第1～4木曜(祝日休み)A9:30～B10:45～
申込→3月1日(水)～15日(水)電話可
発表→3月23日(木)～29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、水分補給の飲物
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

「始めよう
予防」



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

民謡同好会

日程 第2・4水曜 1:00~3:00
募集 若干名(先着順)
対象 どなたでも
会費 半期ごと2,000円を徴収

→
→
→
まずは見学から
→
→
→

なぞり書き 3月

- ① 6日(月) 午前 10:00~11:30
 - ② 6日(月) 午後 1:30~3:00
 - ③ 7日(火) 午前 10:00~11:30
 - ④ 11日(土) 午前 10:00~11:30
 - ⑤ 13日(月) 午後 1:30~3:00
 - ⑥ 25日(土) 午前 10:00~11:30
- 申込→受付中(電話可)

申込必要

定員 各14名(先着順)
持物 鉛筆(Bや2B)、消しゴム、メガネ等
注意 全て同じ内容です、いずれか1日に参加してください

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

テーマはお問
合せください

3月13日(月) 午前 9:30~11:00

申込→2月27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



いきいき百歳体操 3月

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→2月25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!

脳活体操いきいき広場

3月22日(水) ①1:30~②2:10~
 申込→2月22日(水) 午前9時から(電話可)

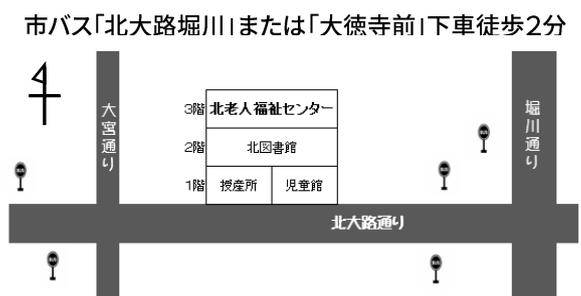
定員 ①②各14名(先着順)
講師 北区地域介護予防推進センター
ポイント 椅子に座って行う軽い脳トレ体操です



おらせ いきいきシニアポイント2/28締切

当センターの応募箱は切手不要です
 2月28日(火)午後5時までにお持ちください

センターの地図



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