

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:座って行きます)  
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) ①9:30～②10:45～  
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)

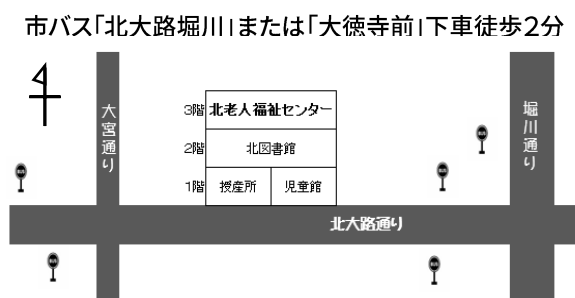
**定員** ①②各14名(先着順)  
**講師** 北区地域介護予防推進センター  
**ポイント** 椅子に座って行う軽い脳トレ体操です



## 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