

なぞり書き 4月

- ① 10日(月) 午前 10:00~11:30
 - ② 10日(月) 午後 1:30~3:00
 - ③ 11日(火) 午後 1:30~3:00
 - ④ 15日(土) 午前 10:00~11:30
 - ⑤ 15日(土) 午後 1:30~3:00
 - ⑥ 17日(月) 午後 1:30~3:00
 - ⑦ 24日(月) 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



脳活体操いきいき広場

4月26日(水) ①1:30~②2:10~
 申込→3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

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にご協力をお願いします

- 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
 利用をご遠慮ください



京都市北老人福祉センター
 LINE 公式アカウント

ID検索なら→ @333zkezm
 「ふれあいだより」を発行日に配信
 事業中止などの緊急連絡も送ります
 ※情報発信のみで返信は行いません



楽しい折り紙

テーマは
 「鯉のぼり」

4月17日(月) 午前 9:30~11:00

申込→3月30日(木) 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 4月

1日(土) 午前①9:20~②10:10~③11:00~
 6日(木) 午後①1:20~②2:10~③3:00~
 13日(木) 午後①1:20~②2:10~③3:00~
 15日(土) 午前①9:20~②10:10~③11:00~
 申込→3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。初めての方大歓迎!



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)

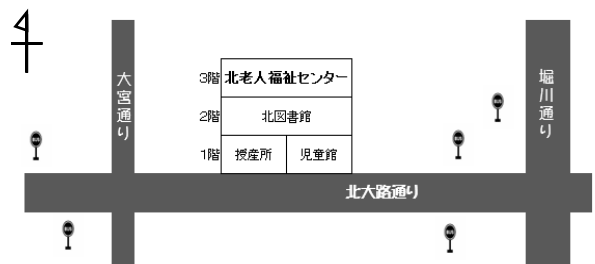


3密を回避
 しましょう
 (×密閉・密集・密接)



センターの地図・アクセス

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