

北老人福祉センター ふれあいだより 4月号

令和5年(2023年)3月発行

と
は
何
か
館

4月21日(金)

10:30~11:30

申込 3月29日(水)から(電話可)
定員 20名(先着順)
講師 文化市民局美術館学芸課
係長 後藤 結美子 氏

ポイント この春、美術館を訪れてみませんか…

私たちの京都には、素敵な美術館があります。公立美術館として日本で2番目に誕生した京都市美術館は、3年前京都市京セラ美術館として生まれ変わり新たな魅力を発信しています。そこで今回は「美術館とはどういうところなのか?」をわかりやすく紹介していただきます。

つながるサロン

タンパク質。足りてますか?

4月27日(木) 1:30~3:00

申込→4月1日(土)午前9時から(電話可)

定員 20名(先着順)

講師 北区地域介護予防推進センター

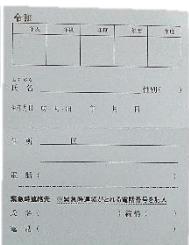
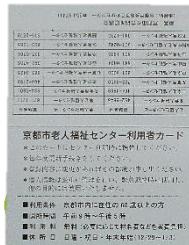
センター長 藤林 通代 氏

持物 水分補給の飲物

ポイント 普段食事のバランスは考えて摂られていると思います。料理カードを使ってタンパク質の工夫と一緒に考えてみませんか?

4月1日
から

「利用者カード」更新お願いします



初めての方
センターご利用にはカード登録をお願いします
(即時発行)

他センター発行
カードにも北の印を押します

令和5年度の印を押します!受付へお越しください

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)

鳥辺山心中

共同事業 映画マラソン

4月22日(土)

10:30~11:10

申込 3月29日(水)から(電話可)

定員 15名(先着順)

協力 京の活動写真 下鴨映画祭
映像・音響について

アーカイブ映像配信を視聴するもので
ご了承ください



昭和3年公開

上映時間: 約40分

(提供: マツダ映画社)

監督: 冬島泰三

出 演: 林長二郎(長谷川一夫)、高田幸吉

弁 士: 坂本頼光 合奏団: 和洋合奏団6名

ポイント 懐かしの名画をお楽しみください

~映画にゆかりのある老センでも上映します~
中京老人福祉センター: 4月18日(火)

☎821-5000

左京老人福祉センター: 4月20日(木)

☎722-4650

※上映内容のお問合せ・申込は各センターへ

まだ間に合う!
4月からカラダを動かしませんか?
楽しい体操同好会B



第2・4水曜

午前10:00~11:30

募集 若干名(先着順) 会費 2,500円/6ヶ月

運動量、足りてますか? 講師の指導で90分間しっかり運動します☺♪



フォークダンス同好会

第2・4水曜

アマリリス1:00~ カトレア2:40~

募集 若干名(先着順) 会費 3,000円/6ヶ月

講師の指導で楽しくダンスを覚えましょう。カラダとアタマに刺激をプラス

まずは電話でお申し込みください

なぞり書き



4月

- ①10日(月)午前 10:00~11:30
- ②10日(月)午後 1:30~3:00
- ③11日(火)午後 1:30~3:00
- ④15日(土)午前 10:00~11:30
- ⑤15日(土)午後 1:30~3:00
- ⑥17日(月)午後 1:30~3:00
- ⑦24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

ポイント 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

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~

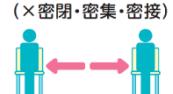
15日(土)午前①9:20~②10:10~③11:00~

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）

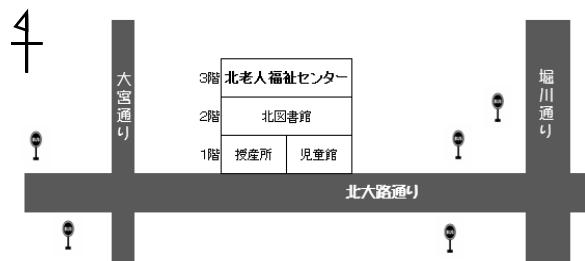
持物 水分補給の飲物

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