

北老人福祉センター ふれあいだより 5月号

令和5年(2023年)4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)

つながるサロン 学生さんに聞こう! スマホの使い方

5月25日(木) ①1:30～②2:30～
申込→5月1日(月) 午前9時から(電話可)

定員 ①②各5名(先着順)

持物 ご自身のスマホ

共催 北区社会福祉協議会
(北区ボランティアセンター)

協力 北青少年活動センター、北区地域支え合
い活動創出コーディネーター

ポイント スマホの使い方について困りごとがあれば学生さんに聞いてみませんか。良いアドバイスが聞けるかも♪



センター周辺北区紫野を再発見 たっちゅう 歴史探訪

大徳寺と塔頭など

5月27日(土) 10:00～11:30
申込→5月6日(土) 午前9時から(電話可)

定員 20名(先着順)

講師 (公財)京都SKYセンターSKYガイ
ド同好会代表 眞鍋 正己氏

持物 筆記具

ポイント 京都SKY観光ガイドの経験を活かし歴史探訪を楽しむ会の代表を務める講師に、大徳寺と塔頭などについてお話いただきます。



冷蔵庫の使い方を 目からウロコ! 見直しませんか?

5月29日(月) 10:00～11:30
申込→5月6日(土) 午前9時から(電話可)

定員 20名(先着順)

講師 暮らし整えナース 富樫 明美氏

ポイント これからの季節、どんどん暑くなります。今のうちに、冷蔵庫の中をスッキリしませんか? 無駄な買い物を減らし、食中毒を防ぎ、食品ロスを減らす。いいこといろいろありそうですね。

マットでピラティス

① 6月16日(金) 10:00～11:00

② 6月30日(金) 10:00～11:00

申込→5月8日(月)～11日(木) 電話可

発表→5月13日(土)～18日(木)

※当選者はセンター内に掲示しますので
ご自身で電話・来所にて確認して下さい

定員 ①②各16名(抽選)

※①②のどちらかしか申込みできません。

対象 マットに座る、寝転がりが体勢が可能な方

講師 JIAピラティスインストラクター

北山 キミ氏

持物 バスタオル、フェイスタオル、飲物



同好会の会員募集

同好会は、同じ趣味の方が集まり、自主的に健康づくり、仲間づくりを楽しむ会です。登録は1年間で更新可能な年数は会により異なります。

健康ストレッチ

日程 第2・4木曜 10:40～11:40

募集 3名(先着順) 会費 600円/6ヶ月ごと

対象 当センターで運動系同好会に参加していない方

内容 「練功十八法」という健康運動を行います。

新しいこと始めませんか?

フォークダンス

日程 第2・4水曜

時間 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ヶ月ごと

その他にも

五行歌、書道、楽しい体操B、ハーモニカなど。詳しくはお問合せください。



1時間の1部制に変更となります！

脳活体操いきいき広場

5月24日(水) 1:30~2:30

申込→4月26日(水) 午前9時から(電話可)

定員 18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



なぞり書き 5月

① 8日(月) 午前 10:00~11:30

② 8日(月) 午後 1:30~3:00

③ 9日(火) 午後 1:30~3:00

④ 15日(月) 午後 1:30~3:00

⑤ 16日(火) 午前 10:00~11:30

⑥ 20日(土) 午前 10:00~11:30

⑦ 20日(土) 午後 1:30~3:00

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 毎回同じ内容です、いずれか1日に参加してください



感染予防対策について

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
利用をお控えください



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等も
※情報発信のみで返信は行いません



楽しい折り紙

テーマはユニット(多面体)

5月15日(月) 午前 9:30~11:00

申込→4月27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
※未完成の方は22日(月)午前9:30~11:00に職員と一緒に折って完成させましょう(希望者のみ)



いきいき百歳体操 5月

6日(土) 午前①9:20~②10:10~③11:00~

20日(土) 午前①9:20~②10:10~③11:00~

30日(火) 午前①9:20~②10:10~③11:00~

申込→4月22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!



第1回世話人会のお知らせ

5月9日(火) 10:00~11:30

同好会世話人会を開催します。各同好会からお1人のみ出席をお願いします。

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