

北老人福祉センター ふれあいだより 6月号

令和5年(2023年)5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)

新型コロナウイルス感染症予防対策について

皆様の判断で行っていただくこと

○マスクの着用 ○手指消毒 ○人と人との距離

引き続き皆さまにお願いすること

○十分な換気の励行 ○裸足禁止 ○毎日の体調確認
○卓球のダブルス禁止 ※全老人福祉センター統一事項
(転倒やケガ防止のためにも順守して下さい。)

その他

○他の老人福祉センターでは、規模や構造・設備などにより対策の内容が異なることもありますので、ご利用にあたっては各センターへお問合せください。ご利用の皆さまには、3年の長期にわたり感染予防対策にご協力いただき有難うございました。

5月以降

KITAROハッスルマッスル

期間 7月～9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→6月1日(木)～13日(火) 電話可

発表→6月21日(水)～28日(水)



定員 各17名(抽選) 対象 65歳以上

持物 バスタオル、水分補給の飲料

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



期間 7月～9月(第1・3月曜 3ヵ月)

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→6月1日(木)～13日(火) 電話可

発表→6月21日(水)～28日(水)

定員 各18名(抽選) 対象 65歳以上

持物他 飲料、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 リズムにのって楽しく運動しましょう!

認知症の予防は つながるサロン 日々の生活の中にある!

6月22日(木) 1:30～2:30

申込→5月29日(月) 午前9時から(電話可)

定員 20名(先着順)

講師 近畿中央ヤクルト販売(株)香林 美玖 氏

ポイント 認知症予防に効果的な食生活とライフスタイルについてお話しします。

つまみ細工でつくる ひまわりのブローチ

7月6日(木) 1:00～3:00

申込→6月5日(月) 午前9時から(電話可)

定員 15名(先着順)

講師 村田 一代 氏

材料費 800円



6月27日までに事務所へ持参ください

持物 ハサミ(布用)、お手拭きタオル、お持ち帰り用の箱(タッパーのようなもの)

ポイント 正方形の小さな布を折ったりつまんだりしたものを組み合わせブローチを作ります。

KITAROやわらか頭教室

期間 7月～9月(3ヶ月)

第1～4木曜(祝日休み) ①9:30～②10:45～

申込→6月1日(木)～13日(火) 電話可

発表→6月21日(水)～28日(水)

定員 各10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、水分補給の飲料

共催 北区地域介護予防推進センター

体操と脳トレ、一石二鳥お得な教室です

「予防」
始めよう



フォークダンス同好会会員募集

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 会費 3,000円/6ヶ月ごと



健康ストレッチ同好会会員募集

日程 第2・4木曜 10:40～11:40

募集 若干名 会費 1,000円/6ヶ月ごと

内容 「練功十八法」という健康運動をします

はやりうた 流行り歌ボックス



7月13日(木) 2:00~3:30

申込→6月8日(木) 午前9時から(電話可)

定員 20名(先着順)

講師 (公財)大阪ガスグループ福祉財団
Be straight 倉益 弥生 氏

持物 水分補給の飲物

ポイント おなじみの演歌や懐かしい曲に合わせて行う簡単にできる有酸素運動です。

脳活体操いきいき広場

6月28日(水) 1:30~2:30

申込→5月24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 6月

- ①12日(月) 午前 10:00~11:30
- ②12日(月) 午後 1:30~3:00
- ③16日(金) 午前 10:00~11:30
- ④16日(金) 午後 1:30~3:00
- ⑤17日(土) 午前 10:00~11:30
- ⑥17日(土) 午後 1:30~3:00
- ⑦20日(火) 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

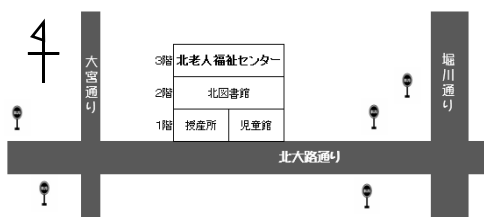
注意 毎回同じ内容です、いずれか1日に参加してください



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



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

久しぶりに、トランプしませんか？

6月29日(木) 1:30~3:30

申込→6月3日(土) 午前9時から(電話可)

定員 20名(先着順)

対象 どなたでも

※トランプ中はマスク着用をお願いします

ポイント 懐かしい！七並べ、ババぬき、神経衰弱など思い出しながらやってみましょう

お知らせ

「トランプのつどい」は7月再開予定、登録メンバーの皆様お待たせしました



楽しい折り紙

テーマは
睡蓮の花です

6月19日(月) 午前9:30~11:00

申込→5月31日(水) 午前9時から(電話可)

定員 14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



【番外編】脳トレ！指トレ！折り紙万華鏡

6月29日(木) 午前9:30~11:30

申込→6月7日(水) 午前9時から(電話可)

定員 16名(先着順) **担当** センター職員

持物 折り紙20枚以上、のり、メガネ等

※席の配置の都合上マスクを着用をお願いします

いきいき百歳体操 6月

1日(木) 午後①1:20~②2:10~③3:00~

3日(土) 午前①9:20~②10:10~③11:00~

8日(木) 午後①1:20~②2:10~③3:00~

17日(土) 午前①9:20~②10:10~③11:00~

24日(土) 午前①9:20~②10:10~③11:00~

申込→5月20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！

