

# 北老人福祉センター ふれあいだより 8月号

令和5年(2023年)7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)



## 初めて触る！ スマートフォン体験講座

8月30日(水) 10:00～12:00  
申込→8月2日(水) 午前9時から(電話可)

定員 20名(先着順)  
講師 スマホアドバイザー  
場所 当センター娛樂室  
持物 筆記具、飲物  
注意 講師が用意するスマートフォンを使  
って体験していただきます。



**ポイント** スマホを初めて触る方を対象とした体  
験講座です。スマートフォンの説明、カメ  
ラ やマップ、LINE の使い方などを操  
作してみませんか？

つながるサロン

## 深掘り！筋力トレーニングのコツ

8月24日(木) 1:30～3:00  
申込→8月1日(火) 午前9時から(電話可)

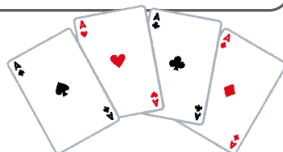
定員 18名(先着順) **お話と実践**  
講師 北区地域介護予防推進センター  
場所 当センター娛樂室  
持物 動きやすい服装、筆記具、飲物

**ポイント** ご自身の取組みを見直しつつ適切な方法  
をピリッとご紹介します。甘口になりが  
ちな筋トレにスパイスを加えましょう！

## 久しぶりに、トランプしませんか？

9月15日(金) 10:00～11:30  
申込→8月7日(月) 午前9時から(電話可)

定員 20名(先着順)  
場所 当センター娛樂室  
対象 どなたでも  
(トランプのつどいメンバーも、一般の  
方も申込み可)



**ポイント** 懐かしい！七並べ、ババぬき、神経衰弱、  
ページワンなど思い出しながらやってみ  
ましょう

## 新選組と京都



8月31日(木) 10:00～11:30  
申込→8月3日(木) 午前9時から(電話可)

定員 20名(先着順) ※現地散策はありません  
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  
場所 当センター娛樂室  
注意 お話を聞く講座です。  
資料のみのお渡しはしていません。

持物 筆記具、飲物  
**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  
「新選組と京都」をテーマにお話いただき  
ます。

## スマホ安全教室 あなたは大丈夫？



9月14日(木) 2:00～3:30  
申込→8月7日(月) 午前9時から(電話可)

定員 16名(先着順)  
講師 ネット安心アドバイザー、警察官  
場所 当センター娛樂室  
内容 特殊詐欺の被害状況や手口の紹介、だ  
まされやすさチェックなど。また、偽サ  
イトや詐欺サイトを実際に見て、疑う  
べきポイントを確認しましょう！

持物 筆記具、飲物  
\*講座中はマスク着用をお願いします  
\*事前アンケートがあります  
**ポイント** 1人1台のタブレットで体験します。  
詐欺に遭わないために自分の身は自分  
で守りたいですね・・・

## 合同発表会(舞台)実行委員会

8月29日(火) 午前 10:00～11:00  
場所 当センター娛樂室  
実行委員の皆さまご出席をお願いします



# 同好会会員募集

見学申込  
受付中

# 楽しい折り紙

テーマはお問  
合せください

8月21日(月) 午前9:30~11:00  
申込→7月31日(月) 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



# いきいき百歳体操 8月

5日(土) 午前 ①9:20~②10:10~③11:00~  
10日(木) 午後 ①1:30~②2:20~(③なし)  
19日(土) 午前 ①9:20~②10:10~③11:00~  
26日(土) 午前 ①9:20~②10:10~③11:00~  
31日(木) 午後 ①1:30~②2:20~(③なし)  
申込→7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!



毎月20日発行(日・祝の場合は翌日)

# 北老人福祉センターの広報紙「ふれあいだより」

こんなところにもあります

・北区役所1階と3階 ・北郵便局 ・北図書館 ・北いきいき市民活動センター ・エムジー大徳寺店 ・鞍楽ハウディのスーパー ・イオンモール北大路 ・デイリーカナートイズミヤ千本北大路店 ・京都銀行紫野支店 ・京都銀行鞍馬口支店 ・京都銀行上堀川支店 など  
(発行日から数日かかる場合があります)  
(部数=枚数に限りがあります)

LINEの 発行日の朝「ふれあいだより」を配信します  
お友だち! (情報発信のみで返信は行いません)



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



**ハーモニカ**  
第1火曜と第3木曜  
10:00~12:00

**楽しい体操B**  
第2・4水曜 10:00~11:30

**五行歌**  
第4月曜 1:30~3:30

**男の体操**  
第1・3月曜 1:30~3:00

**フォークダンス  
アマリス**  
第2・4水曜 1:00~2:30

**フォークダンス  
カトレア**  
第2・4水曜 2:40~4:10

# 脳活体操いきいき広場

8月23日(水) 1:30~2:30

申込→7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 8月

- ① 1日(火) 午前 10:00~11:30
  - ② 3日(木) 午前 10:00~11:30
  - ③ 7日(月) 午前 10:00~11:30
  - ④ 8日(火) 午後 1:30~3:00
  - ⑤ 26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** 毎回同じ内容です、いずれか1日に参加してください



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