

北老人福祉センター ふれあいだより 9月号

令和5年(2023年)8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)

「人生の終い支度」

動画視聴で
つながるサロン

京都の町で「暮らす」そして、わたしらしく
「生ききる」ために～もしもの時に備えて
話し合っていますか～

9月28日(木) 1:30～3:00

申込→8月30日(水) 午前9時から(電話可)

(ご注意) 動画をみんなで視聴します。
動画の上映のみとなり、講師への質疑応答
は行えません。ご了承ください。

定員 20名(先着順)

講師 宇都宮 宏子 氏

(在宅ケア移行支援研究所 看護師)

場所 当センター娯楽室

持物 筆記具、飲物

ポイント 人生の最終段階に向けて、自分はどのよ
うに暮らしたいか、在宅生活で利用できる
福祉サービスにはどのようなものがある
のか、将来に備えて具体的なイメージ
をもつことから始めてみませんか。

つまみ細工でつくる バラのブローチ



10月12日(木) 1:00～3:00

申込→9月4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(10月5日までに事務所
へご持参ください)

持物 ハサミ(布用)、お手拭き、持ち帰り用
の箱(タッパー等)

ポイント 正方形の布を折ったりつまんだりしたも
のを組み合わせてブローチを作ります。

合同作品展実行委員会

9月29日(金) 午前10:00～11:00

実行委員の皆さまご出席をお願いいたします。

KITARO ハッスルマッスル

期間 10月～12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→9月1日(金)～14日(木) 電話可

発表→9月21日(木)～28日(木)



定員 各17名(抽選) 対象 65歳以上

持物 バスタオル、水分補給の飲物

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 10月～12月(第1・3月曜 3ヵ月)

① 9:30～(強度2:座って行きます)

② 10:45～(強度3:立って行う内容含む)

申込→9月1日(金)～14日(木) 電話可

発表→9月21日(木)～28日(木)

定員 各18名(抽選) 対象 65歳以上

持物他 飲物、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!

KITARO やわらか頭教室

いつまでも
頭を柔らかく

期間 10月～12月(3ヶ月)

毎週木曜(ただし祝日と11/30は休み)

①9:30～②10:45～

申込→9月1日(金)～14日(木) 電話可

発表→9月21日(木)～28日(木)

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、水分補給の飲物

共催 北区地域介護予防推進センター

ポイント 体操と脳トレ、一石二鳥お得な教室です。

始めよう
「予防」





同好会会員募集

見学申込
受付中

男の体操
第1・3月曜 1:30~3:00

ハーモニカ
第1火曜・第3木曜
10:00~12:00

楽しい体操B
第2・4水曜 10:00~11:30

フォークダンス
アマリス
第2・4水曜 1:00~2:30

五行歌
第4月曜 1:30~3:30

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

9月27日(水) 1:30~2:30

申込→8月23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。

いきいき百歳体操

2日(土) 午前 ①9:20~②10:10~③11:00~

7日(木) 午後 ①1:30~②2:20~ (2部のみ)

16日(土) 午前 ①9:20~②10:10~③11:00~

30日(土) 午前 ①9:20~②10:10~③11:00~

申込→8月26日(土) 午前9時から(電話可)

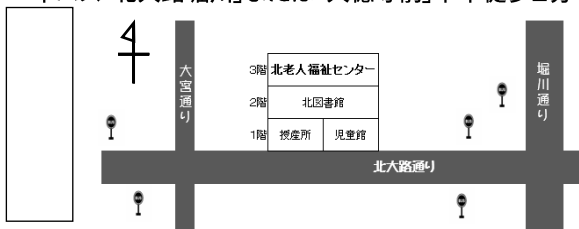
定員 ①②③各14名(先着順)

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!



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

楽しい折り紙

テーマはお問
合せください

9月25日(月) 午前9:30~11:00

申込→8月29日(火) 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



なぞり書き



① 4日(月) 午前10:00~11:30

② 7日(木) 午前10:00~11:30

③ 12日(火) 午後1:30~3:00

④ 14日(木) 午前10:00~11:30

⑤ 16日(土) 午前10:00~11:30

⑥ 16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

「読み書き」と「鑑賞する」脳が活性化すると期待されています。



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の発行日の朝に「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

