

# 北老人福祉センター ふれあいだより 10月号

令和5年(2023年)9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)

## 合同発表会 10月31日(火)

午前の部 10:00～

- 1 フレッシュダンス
- 2 ゆかいな運動くらぶ
- 3 健康歌謡舞踊
- 4 ハーモニカ

午後の部 1:30～

- 1 太極拳 入門・初級・24式
- 2 フォークダンスアマリリス
- 3 フォークダンスカトレア

観覧は申込み制です

申込 10月2日(月)午前9時から(電話可)

定員 午前の部・午後の部 各24名(先着順)  
※観覧席は全て予約席となります

場所 当センター娯楽室

ポイント 当センターで活動する同好会が日頃の成果を披露する年に一度の発表会です。皆さまお誘い合わせてお越しく下さい!

## 🎁 フラワーアレンジメント講座 クリスマスリース

11月9日(木) 1:30～3:30

申込→10月2日(月)午前9時から(電話可)

定員 10名(先着順)

講師 館花 文香 氏、  
大倉 美知子 氏

材料費 1,500円

(11月2日までに事務所へお持ち下さい)



\*見本は事務所にあります

持物 フラワーバサミ、持ち帰り袋(参考: フラワーベースの直径は20cmです)

ポイント プリザーブドフラワーやドライフラワーを使ってナチュラルな雰囲気のカリスマリースを作ります。長く飾れる自然素材でお部屋をやさしく彩りませんか。

## 北区地域支え合い活動入門講座

つながる

### 「シニア生活における たしなみとその作り方」

10月26日(木) 1:30～3:30

申込→受付中(電話可)

定員 20名(先着順)

講師 NPO 法人 学生キャリア支援ネットワーク  
代表 梶谷 康則 氏

場所 当センター娯楽室 持物 筆記具、飲物  
ポイント 今後の人生をどのように過ごしていくか、これまでの人生をどのように活かすか、一緒に考えてみませんか。

## 「人生の終い支度」その2

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「生きる」ために  
～在宅での「暮らし」、施設での「暮らし」～

11月2日(木) 1:30～4:00

申込→10月5日(木)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 井上 基 氏(公益財団法人京都府介護支援専門員会)、  
介山 篤 氏(社会福祉法人七野会 特別養護老人ホーム原谷こぶしの里 施設長)、  
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 在宅生活で利用できる福祉サービスや入所施設での生活を知り、人生の終い支度について考え、また、家族等と相談するきっかけとしていただくことを目的とした講座です。



## 北図書館からのお知らせ

文化芸術事業・秋の読書週間 特別記念企画

# 秋の朗読会～古典文学と雲林院～

日時 10月21日(土) 午後2時～  
 場所 北老人福祉センター教養室  
 定員 15名(先着順)  
 申込 9月21日(木)9:30から図書館へ  
 来館または電話で ☎075-492-8810  
 内容 「源氏物語にも出てくる雲林院」  
 源氏物語の流れと物語中での雲林院  
 の登場場面を紹介し、雲林院登場  
 場面を原文で朗読します。  
 対象 古典や雲林院に興味のある方  
 演者 岸本 久美子 氏

2階の  
窓口へ



## 脳活体操いきいき広場

10月25日(水) 1:30～2:30

申込→9月27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 10月

5日(木) 午後 ①1:30～②2:20～(2部のみ)

7日(土) 午前 ①9:20～②10:10～③11:00～

21日(土) 午前 ①9:20～②10:10～③11:00～

28日(土) 午前 ①9:20～②10:10～③11:00～

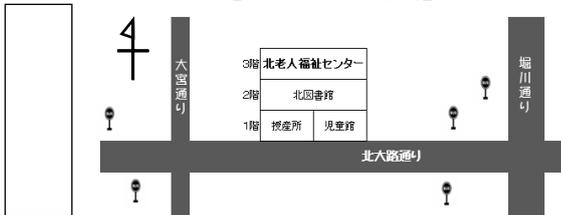
申込→9月26日(火) 午前9時から(電話可)

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!

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

10月16日(月) 午前9:30～11:00

申込→9月25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



## なぞり書き 10月

①17日(火) 午前10:00～11:30

②20日(金) 午後1:30～3:00

③21日(土) 午前10:00～11:30

④23日(月) 午前10:00～11:30

⑤28日(土) 午前10:00～11:30

⑥30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 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



いつまでも趣味を楽しみたい

## 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

五行歌

第4月曜  
1:30～3:30

絵手紙

第2・4金曜  
1:00～3:30

楽しい体操B

第2・4水曜  
10:00～11:30

フォークダンス 第2・4水曜

アマリリス 1:00～2:30 カトレア 2:40～4:10

若干名の募集です  
詳しくは事務所まで



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

