

北老人福祉センター ふれあいだより 11月号

令和5年10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

各種事業の申込方法

本人が電話または来所して申込みして下さい(代理、FAX不可)

合同作品展



11月29日(水)・30日(木)

時間：午前10:00～午後4:00

(30日は午後3:00で終了)

- 色えんぴつ画
- 五行歌
- 小物編物
- 手芸
- 書道A
- 書道B



申込 不要です

(当センターは2足制です。必要な方はスリッパをご持参ください)

会場 当センターホール、娯楽室、教養室

ポイント 当センターで活動する同好会が日頃の成果を発表する年に一度の作品展です。皆さまお誘い合わせのうえぜひお越しください！

大人のための

「紙芝居」を楽しむ会

11月22日(水)午後2:00～

申込→10月23日(月)午前9時から(電話可)

定員 15名(先着順)

講師 京都市北図書館

場所 当センター教養室

共催 京都市北図書館

受付 当センターか北図書館カウンターで受付します。(電話または来所で)

ポイント 大人向けに紙芝居を演じます。今まで紙芝居を見たことがない方も紙芝居の世界を楽しんでください。



※1時間程度の予定です

総務省デジタル活用支援推進事業

スマホ教室



初心者の方を対象に

アドバイザーが指導します

申込→11月6日(月)午前9時から(電話可)

① 12月14日(木)

午後1:00～4:00

- ・電源の入れ方・ボタン操作の仕方
- ・電話のかけ方・カメラの使い方
- ・マイナンバーカードの申請方法
- ・その他(質問等)



スマホに慣れていない方

② 12月15日(金)

午前9:15～12:15

- ・メールの利用方法
- ・アプリのインストール方法
- ・SNS(LINE)の使い方
- ・その他(質問等)



スマホを便利に使いたい方

定員 ①②各8名(先着順)

講師 京滋ユアサ電機株式会社

持物 お持ちのスマートフォン、筆記用具

※「スマホ教室」は1月、2月も開催予定です。

かんたんビーズの お花ブレスレット

かばんにつけてもかわいい

12月5日(火)9:30～11:30

申込→11月2日(木)午前9時から(電話可)

定員 8名(先着順)

材料費 500円

(11/30までに事務所へ)

持物 ハサミ(小さいもの)、フェルトまたは布(A4サイズ)、小皿2枚、メガネや拡大鏡

ポイント チェコビーズ(ファイアーポリッシュ)を使い大人可愛いブレスレットを作ります。

見本あります



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	若干名の募集です 詳しくは事務所まで
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		

脳活体操いきいき広場

11月22日(水) 1:30~2:30

申込→10月25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 11月

4日(土) 午前 ①9:20~②10:10~③11:00~

18日(土) 午前 ①9:20~②10:10~③11:00~

25日(土) 午前 ①9:20~②10:10~③11:00~

申込→10月21日(土) 午前9時から(電話可)

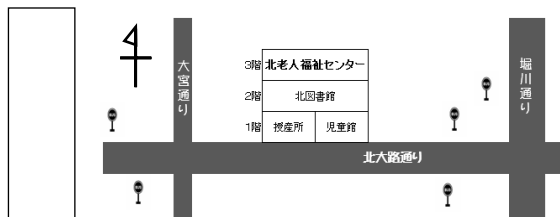
定員 ①②③各14名(先着順)

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

テーマはクリスマスです

11月20日(月) 午前9:30~11:00

申込→10月30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 11月

①13日(月) 午前10:00~11:30

②18日(土) 午前10:00~11:30

③18日(土) 午後1:30~3:00

④21日(火) 午前10:00~11:30

⑤25日(土) 午前10:00~11:30

⑥27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

ポイント 「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 ・デリーカー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

