

北老人福祉センター ふれあいだより 12月号

令和5年11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
利用者カード 初めてのの方は受付へ
申込みは本人に限ります(代理、FAX不可)

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→12月4日(月) 午前9時から(電話可)

① 1月4日(木)

午後1:00～4:00

- ・インターネットの利用方法
- ・地図アプリの利用方法
- ・全国版救急受診アプリ(Q助)の利用方法
- ・その他(質問等)

もっと便利に
スマホを使い
こなしたい

② 1月11日(木)

午後1:00～4:00

- ・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)

LINEやメール
を使いたい

③ 1月19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)

LINEやメール
を使いたい

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2月も開催予定です。

第2回 同好会世話人会

12月7日(木) 午後1:30～2:30

第2回世話人会を開催します。各同好会
から1名ご出席をお願いいたします。



いいききシニアポイント 12/31 締切

当センターの応募箱(切手不要)は12月28日(木)
までとなりますのでお早めにお持ちください

KITARO ハッスルマッスル

期間 1月～3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→12月1日(金)～14日(木) 電話可

発表→12月21日(木)～28日(木)

定員 ①②③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 1月～3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→12月1日(金)～14日(木) 電話可

発表→12月21日(木)～28日(木)

定員 ①②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!

KITARO やわらか頭教室

期間 1月～3月(3ヶ月)

毎週木曜(初回は1/11から、祝日は休み)

① 9:30～ ② 10:30～

申込→12月1日(金)～14日(木) 電話可

発表→12月21日(木)～28日(木)

定員 ①②各10名(抽選) 対象 65歳以上

費用 500円/3ヶ月間(ドリル代)

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

ポイント 体操と脳トレ、一石二鳥お得な教室です。

いつまでも
頭を柔らかく

始めよう
「予防」



つながるサロン カルシウムを摂りましょう

12月28日(木) 1:30~3:00

申込→11月28日(火) 午前9時から(電話可)

定員 20名(先着順)
講師 北区地域介護予防推進センター
センター長 藤林 通代 氏

場所 当センター娛樂室

持物 筆記具、飲料

ポイント 健康寿命の延伸にも大きく影響する骨粗しょう症予防。カルシウムは骨にだけあるわけではないんです。おすすめレシピもお伝えします。

脳活体操いきいき広場

12月27日(水) 1:30~2:30

申込→11月22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 12月

2日(土) 午前 ①9:20~②10:10~③11:00~
16日(土) 午前 ①9:20~②10:10~③11:00~
23日(土) 午前 ①9:20~②10:10~③11:00~
26日(火) 午前 ①9:20~②10:10~③11:00~

申込→11月25日(土) 午前9時から(電話可)

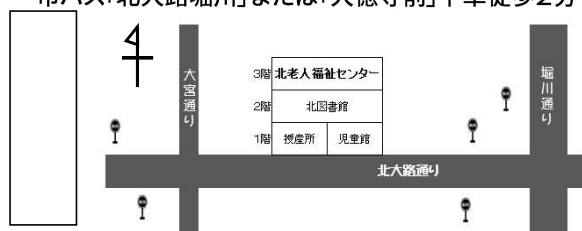
定員 ①②③各14名(先着順)

持物 水分補給の飲料

ポイント DVDを見ながら筋力運動を行います
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
合せてください

12月18日(月) 午前9:30~11:00

申込→11月27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 12月

①11日(月) 午前10:00~11:30

②11日(月) 午後1:30~3:00

③12日(火) 午後1:30~3:00

④14日(木) 午前10:00~11:30

⑤16日(土) 午前10:00~11:30

⑥16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

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

