

北老人福祉センター ふれあいだより 1月号

令和5年12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

申込 1月4日(木)午前9時から(電話可)
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
日程

① 2月1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
- ・オンライン診療の利用方法
- ・その他(質問等)

スマホの便利な機能を使いこなしたい

② 2月8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

運動系同好会について

4月から2つ参加できます!

これまで1つだけに制限させていただいておりましたが、4月以降は2つまで参加可能といたします。よろしくお願いいたします。

—運動系同好会一覧—

男の体操、健康ヨガ火・金、楽しい体操、ら・ら・ら体操、健康ストレッチ、フレッシュダンス、フレッシュダンスパート2、らくらく椅子ヨガ

次年度から変更します!

同好会とは?

同じ趣味の方が集まり自主的に運営する会です。登録は1年間で、更新可能な年数は会によって異なります。

4月入会 同好会会員募集 予告

申込期間 2月1日(木)～8日(木)
申込方法 本人が来所して申込み(電話不可)
応募多数の場合は抽選
結果発表 2月15日(木)～22日(木)
(ご注意) 募集人数は変更となる場合があります。

- ◇**太極拳入門**(募集:14名、初めての方)
第2・4火曜 14:50～16:00
会費:半期3,000円を年2回徴収
- ◇**健康ヨガ金曜**(募集:17名、初心者)
第2・4金曜 10:00～11:00
会費:半期2,500円を年2回徴収
- ◇**男の体操**(募集:4名、男性限定)
第1・3月曜 13:30～15:00
会費:2カ月1,000円を年6回徴収
- ◇**フレッシュダンス**(募集:3名、どなたでも)
第1・3水曜 10:00～11:20
会費:半期3,000円を年2回徴収
- ◇**ゆかいな運動**(募集:4名、どなたでも)
第1・3金曜 13:30～15:00
会費:3ヶ月2,000円を年4回徴収
- ◇**ハーモニカ**(募集:若干名、どなたでも)
第1火曜・第3木曜 10:00～12:00
会費:1,000円を年1回徴収
- ◇**フォークダンスA**(募集:3名、どなたでも)
第2・4水曜 13:00～14:30
会費:半期3,000円を年2回徴収
- ◇**フォークダンスK**(募集:4名、どなたでも)
第2・4水曜 14:40～16:10
会費:半期3,000円を年2回徴収
- ◇**色えんぴつ画**(募集:若干名、初心者)
第1金曜 10:00～12:00
会費:半期2,500円を年2回徴収
- ◇**絵手紙**(募集:若干名、初心者)
第2・4金曜 13:00～15:30
会費:半期3,000円を年2回徴収
- ◇**五行歌**(募集:若干名、どなたでも)
第4月曜 13:30～15:30
会費:3カ月1,000円を年4回徴収

地域支え合い活動入門講座

日程 1月25日(木) 1:30~3:00
申込 受付中
定員 20名(先着順)
場所 当センター娛樂室
持物 筆記具、飲料
主催 北区地域支え合い活動創出コーディネーター



地域であなたの出番を応援！
 お住いの地域や高齢者の暮らしを知り、始まっている支え合い活動の実際について一緒に聞いてみませんか？

ポイント

脳活体操いきいき広場

日程 1月24日(水) 1:30~2:30
申込 12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



椅子に座って軽い脳トレ体操をします

ポイント

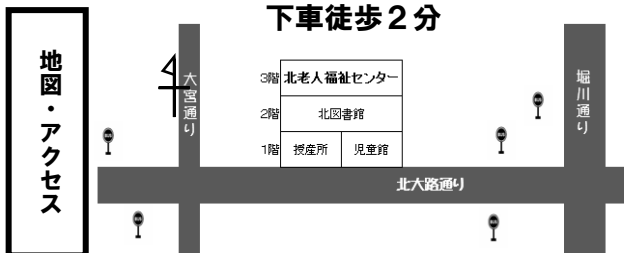
いきいき 百歳体操

1月の日程
 6日(土) ①9:20~②10:10~③11:00~
 20日(土) ①9:20~②10:10~③11:00~
 27日(土) ①9:20~②10:10~③11:00~
申込 12月23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

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
 合せください

日程 1月15日(月) 9:30~11:00
申込 12月26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×15cm10枚程度、のり、はさみ、定規、メガネ等



なぞり書き



1月の日程 ご注意：毎回同じ内容です
 ① 19日(金) 10:00~11:30
 ② 19日(金) 1:30~3:00
 ③ 20日(土) 10:00~11:30
 ④ 20日(土) 1:30~3:00
 ⑤ 22日(月) 10:00~11:30
 ⑥ 25日(木) 10:00~11:30

定員 各14名(先着順)
申込 受付中(電話可)
持物 鉛筆(Bや2B)、消しゴム、メガネ等
注意 いずれか1日に参加してください

最近字を書いていますか？俳句や小説などをなぞってみましょう。



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)
 (枚数に限りがあります、ご了承ください)

LINEのお友だち♪

発行日に「ふれあいだより」を配信します
 (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

