

北老人福祉センター ふれあいだより 2月号

令和6年1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)

スポーツボイス講座

声帯トレーニングを体験しよう!

日程 2月22日(木) 1:30～3:00

申込 1月30日(火) 午前9時から(電話可)

定員 20名(先着順)

場所 娯楽室

講師 音楽健康指導士 岡本真氏

持物他 水分補給の飲物、汗拭きタオル、すべりにくい靴下着用、動きやすい服装で(更衣室はありません) ※マスクは任意

協力 株式会社京都第一興商

ポイント 身体を動かしながら声帯をトレーニングすることで、腹式呼吸や声帯の柔軟性、肺活量等の機能向上を目指します。



同好会会員募集

続報

4月入会

追加の情報です!

・らくらく椅子ヨガ

(募集:4名、どなたでも)

第1木曜 10:00～・第3木曜 13:30～

会費:半期 3,000円を年2回徴収

・フレッシュダンスパート2

(募集:5名、どなたでも)

第2・4金曜 10:20～11:30

会費:3ヶ月 1,500円を年4回徴収

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)

※募集人数は変更となる場合があります。
※健康ヨガ火曜、健康ヨガ金曜、らくらく椅子ヨガは重複不可。フレッシュダンスとフレッシュダンスパート2は重複不可。楽しい体操とら・ら・ら体操は重複不可。

(訂正)1月号に掲載の絵手紙同好会は、4月から水曜日に変更となります。

認知症サポーター養成講座

日程 2月29日(木) 1:30～3:00

申込 1月29日(月) 午前9時から(電話可)

定員 14名(先着順)

場所 娯楽室

講師 紫野地域包括支援センター

持物 筆記具、飲物

ポイント 認知症は誰にでも起こりうる病気です。基本的なことを学び、自分事として私たちにできることを考えてみましょう。



学生さんたちに聞こう!

ライン(LINE)の使い方

日程 2月24日(土)

① 10:00～10:40 ② 11:00～11:40

申込 1月29日(月) 午前9時から(電話可)

定員 ①②各5名(先着順) 場所 娯楽室

持物 お持ちのスマートフォン、メモ帳と筆記具、飲物、マスク

主催 北区社会福祉協議会

協力 北青少年活動センター

LINE

ポイント ライン(LINE)の困りごと、学生さんたちに聞いてみませんか? よいアドバイスが聞けるかも!

ご注意 ライン(LINE)以外の質問はご遠慮下さい。



知って安心 「京(みやこ)の水サロン」

日程 3月7日(木) 2:00～3:00

申込 2月5日(月) から(電話可)

定員 20名(先着順)

場所 娯楽室

講師 京都市上下水道局職員

ポイント 悪質な訪問業者への注意点などを寸劇で紹介します。また、水漏れが起こった時の対処法などをクイズ形式でわかりやすく説明します。生活に役立つ情報を、ぜひ聞いておきましょう!



つまみ細工でつくる

椿のブローチ



テーマ「ハートの
フォトフレーム」

楽しい折り紙

日程 2月19日(月) 9:30~11:00
申込 1月30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



日程 3月14日(木) 1:00~3:00
申込 2月5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 **場所** 娯楽室
材料費 1,000円(3月7日までに事務所までお持ちください)

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作ります。

なぞり書き



2月の日程 **ご注意**: 毎回同じ内容です

- ① 3日(土) 1:30~3:00
- ② 5日(月) 10:00~11:30
- ③ 22日(木) 10:00~11:30
- ④ 24日(土) 10:00~11:30
- ⑤ 29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

ポイント 最近、文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。



脳活体操いきいき広場

日程 2月28日(水) 1:30~2:30
申込 1月24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 椅子に座って軽い脳トレ体操をします



いきいき 百歳体操

2月の日程
 3日(土) ①9:20~②10:10~③11:00~
 16日(金) ①9:20~②10:10~③11:00~
申込 1月20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!



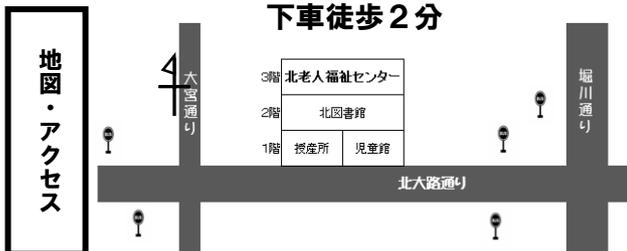
北老人福祉センターの広報紙「ふれあいだより」

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)
 (枚数に限りがあります、ご了承ください)

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

ラインの
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

