

北老人福祉センター

ふれあいだより

2012年 9月号

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
TEL・FAX
492-8845

<バス停>



大徳寺前、または
北大路堀川、下車
徒歩5分
「北図書館」上
3階です

*老人福祉センターは、市内在住で60歳以上の方ならどなたでも、お住まいの行政区関係なくご利用いただけます。

8月30日(木) ROUSENディスコで「夏祭り！」

ツイストあり～の、ゴーゴー・モンキーダンスあり～の
この夏の疲れ、ストレスを「パ・パ・パー」と
発散させましょう！

健康歌謡舞踊同好会永岡先生をゲストに迎え、
「江州音頭・炭坑節」など、盆踊りでも盛り上がりましょう！！



申込不要

開催時間
午後
1時～4時

9月1日(土)2日(日) 今年も「市民すこやかフェア 2012」開催されます。

会場：京都市勤業館
みやこめっせ
交通：地下鉄東西線「東山」
市バス「京都都会館前」
「東山二条」
開催時間：9:00～16:30

毎年恒例のすこやかフェア、昨年は1日目に台風接近「暴風警報」が出たことが思い出されますが、あれから一年、「早いなあ～！」と皆さんの声。今年も、舞台発表に「同好会ソングフレンズ煌き」の皆さんが童謡唱歌をコーラス振りつきで発表、作品展示には「色えんぴつ画・小物編物・手芸」の各同好会の皆さんの力作が展示されます。皆さんお誘い合わせて、ご来場ください。

世代間交流で「ランドセルの小物入れ」展示！

センターからのお知らせ



台風が接近したときの

利用（開所・閉所）について

○午前7時現在、京都・亀岡地域に
暴風警報が発令中の場合は、臨時
閉所となります。

○開所時間中に**暴風警報**が発令された場合は
直ちに利用を中止し、安全のため帰宅して
いただきます。

○臨時閉所中に**暴風警報**が解除された場合は、
安全が確認され次第、開所します。



台風シーズン！
暴風警報に
注意！！

「同好会世話人会」の

開催について

平成24年度の同好会世話人会を、下記の日程
で開催いたします。

日時：9月29日(土)

A 午前10時～

P 午後1時30分～

(同好会多数のため、2グループに分けて
開催します。)

〔内 容〕

- ・同好会「合同発表会」について
- ・24年度/後期の同好会運営について
- ・25年度の同好会実施に向けて(会則の見直し)

北区地域介護予防推進センター・北老人福祉センター

共催事業

KITAROやわらか頭教室



受講者募集!

10月～12月3ヶ月

(第1・2・3・4の木曜日)

教材費 500円

★Aクラス 9:30～10:30

★Bクラス 11:00～12:00

申込受付：9月3日(月)～ **先着順**

北老人福祉センター事務室まで!

※A・Bのクラス分けは、こちらで行います。

簡単な
音読と計算

優しい
脳トレ運動

北区地域介護予防推進センター・北老人福祉センター

共催事業

KITAROハッスルマッスル



☆申込不要

■毎月第1・3 火曜日

■午前 10:00～11:00

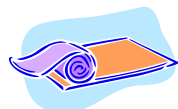
■北老人福祉センター 娯楽室東西

好評開催中!

マットを使った、柔軟性・筋力アップのメニューが中心の**筋トレ運動**です。

(イスに座った体操ではありません。)

北区地域介護予防推進センター・北老人福祉センター共催事業



**マットを使い
ます!**

KITAROハッスルマッスル

**お父さんガンバって
筋トレ!!**



月2回、申込不要で、午前に開催している「KITAROハッスルマッスル」好評につき、「午後なら来れるのに…」の多くの利用者さんの要望にお答えし、10月より下記の日程で午後の時間帯に開催いたします。申込不要なので、どなたでもご利用いただけます。運動不足になっているあなた、この機会に体力アップ・筋力アップ、みんなで介護予防をしましょう。

毎月第2・4木曜日 北老人福祉センター 娯楽室東西

■午後 1:30～2:30

■午後 2:45～3:45

10月11日・25日(木)

※バスタオルをご持参ください。

<トランプのつどい>

懐かしいトランプ「やりたいなあ～」って
思う人『あつまれー!』

登録者募集中!

後期 10月より、「トランプのつどい」が始まります。

来月 10月の行事予定を要チェック!

登録された方は、行事予定表に「トランプのつどい」と入っている日時で、ご自分の都合のよい日に、自由にご利用ください。

「新しいお仲間との出会いあり」

「楽しいゲームで脳トレあり」

*北老人福祉センター事務室で登録者受付中です。



同好会立ち上げ準備会

「心の詩会」

会員募集中!

大文字の送り火
京都の夏に
終わりを告げる
朝目覚めれば
夏真の盛り

開催日時：毎月第4月曜日

午後 1時～3時30分

場所：北老人福祉センター 教養室

聞きなれない言葉に「どんなんやろ…」と思われるから、常日頃のメモ代わりや日記のつもりで短く五行に書き表す、むつかしい言葉でなく普通に普段の言葉で作ります。

心とむすぶ気分で、皆が月1回の開催を楽しみにしています。お仲間を募集しております。開催日に気軽にご見学ください。参加お待ちしております。

同好会欠員募集のお知らせ：3月9月で募集しています同好会に、現在、欠員がないため今年度後期に向けた欠員募集はありません。 詳しいお問い合わせは、北老人福祉センター事務室まで!



“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”

9月事業 健康ウォーク

近くの寺社の由来をたずねて

「北を歩きます！」

事業企画委員会事務局

(企画提案者：木村)

(事務局担当：高木)



集合場所に、これが目印です！

9月、少し涼しくなった頃、今回は「みんなで一緒に歩こうよ！」の行事になります。すでに、皆さんの中には、よくよくご存知の方も多いかも知れませんが、北区と隣接区にある4カ所の寺社をめぐり、その由来を学びながら歩きます。健康ウォークとしては、適当な約3km、2時間程度のコースになります。馴染みのあるコースとは思いますが、いつもと違った方々と歩けば、新たな発見や知らなかった情報、楽しいお話に出会えると思います。皆さんのご参加を、お待ちしております。

開催日：9月29日(土)

集合時間：午前10時(時間厳守)

集合場所：植物園北門前
(地下鉄、北山駅3番出口より直ぐ)

参加費：100円

行程 植物園北門前(集合：10時) → 半木神社 → 南門 → 半木の道 → (賀茂川左岸) 出雲路橋(休憩) → 上善寺 → 天寧寺 → 上御霊神社 → 地下鉄、鞍馬口駅にて解散



★9月3日～21日(金)

定員20名、先着順

*北老人福祉センター事務室まで来所の上、お申込みください。

※雨天(小雨程度)の場合でも決行します。その場合、地下鉄を利用しますので、乗車証をお持ちの方は、お忘れなくご持参ください。60歳以上は、植物園の入園料免除となりますので、身分証明をご用意ください。



<7月の事業報告>

「防災センターへ行こう」7月19日(木)に実施した事業、参加者の皆さんからは、強風体験・避難体験での煙の体験、他、

「あらためて、よい勉強になった。参加された皆さんは初めてお会いする方も多かったが、道中のバス車内やセンターでも話はずみ、とても和やかな雰囲気楽しかったし、参加して良かった!」「以前に一度防災センターへは行ったことがあったが、とても充実して変わっていたので、又行って良かった!」と、それぞれにOKの声をいただきました。事務局委員の皆さん事故なく

引率ありがとうございました。8月28日(火)は、「京都文化博物館」に行きます。9月は上記にお知らせしているとおり、健康ウォークと題し「北区周辺の寺社めぐり」を実施、後期からの“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”の事業も盛りだくさんに企画中です。楽しみにお待ちしております。毎月の北老セン「ふれあいだより」でお知らせしますので、注意しておたよりをご覧ください。

【予告】

10月「大徳寺「大仙院」見学～・・・」(健康ウォーク)
11月「御室仁和寺近くを歩く、一条天皇陵から竜安寺、等持院・・・」(健康ウォーク)
「秋!」気持ちの良い季節に入り、楽しみです!!