

北老人福祉センター ふれあいだより 4月号

令和6年3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)

久しぶりに、トランプしませんか？

日程 4月19日(金) 10:00～11:30
申込 3月27日(水) 午前9時から(電話可)
定員 20名(先着順)
場所 娯楽室
持物 水分補給の飲み物
対象 どなたでも



(トランプのつどいメンバーも申込み可)
ポイント 懐かしい!七並べ、ババぬき、神経衰弱、ページワンなど思い出しながらやってみましょう。

ローリングストックって つながるサロン 知ってますか?やっていますか?

日程 4月25日(木) 1:30～3:00
申込 3月28日(木) 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
持物 筆記具、飲物



ポイント 缶詰やレトルト食品など日持ちする食品を備蓄して、使ったら買い足すという方法をローリングストックと言います。いざという時にも普段の食事でも作れるレシピも紹介します♪

場所の変更 お知らせ

健康ひろばパート1 (LU)

毎月第3木曜日 午後1:30～3:00
4月からホールで開催します(4月は18日(木))
持物:上靴、フェイスタオル1枚、飲物

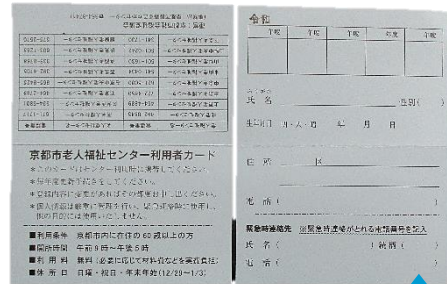


脳活体操いきいき広場

日程 4月24日(水) 1:30～2:30
申込 3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
ポイント 椅子に座って軽い脳トレ体操をします



「利用者カード」 4月1日から 受付へお出してください



初めての方
センターご利用にはカード
登録をお願いします

令和6年度の㊦を
押して更新いたします
受付へお越しください

他センター発行カードをお持ちの方は
北の㊦を押しますので受付へお越し下さい

卓球同好会 会員募集

日程 第1火曜・第4土曜
午後1:00～4:30
会費等 ピン球代。初回に集めます。
内容 ダブルスを楽しむ同好会です。
卓球が大好きな仲間を募集します!



まずはお問合せください

楽しい童謡唱歌同好会 会員募集

日程 第3木曜 10:00～11:30
会費等 半期2,000円を年2回集めます。
※歌集本の実費負担あり
内容 講師のキーボード演奏に合わせて歌います。



まずはお問合せください

絵手紙同好会 会員募集

日程 第2水曜(第4水曜) 13:00～15:30
会費等 半期3,000円を年2回集めます。
※道具や材料費は実費負担
内容 初めての方も丁寧に指導します

まずはお問合せください

いきいき百歳体操

4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~
 30日(火) ①9:20~②10:10~③11:00~

申込 3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

ポイント DVDを見ながら筋力運動を行います



NEW いきいき百歳体操 & かみかみ百歳体操

「いきいき百歳体操」のあとお口の運動
 「かみかみ百歳体操」を続けて行います

(合わせて45分間)

4月の日程

10日(水) ①9:20~②10:15~③11:10~
 24日(水) ①9:20~②10:15~③11:10~

申込 3月23日(土) 午前9時から(電話可)

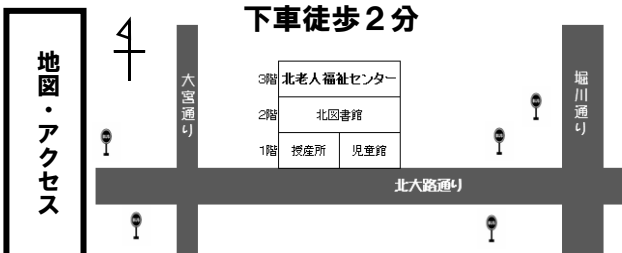
定員 ①②各13名(先着順)

場所 ホール **その他** マスクは任意

持物 上靴、または滑りにくい靴下、飲料

ポイント かみかみ百歳体操は、口の周りの筋肉を鍛え飲み込む力が強くなり、唾液が出やすくなります。

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

今月のテーマ
お問合せ下さい

日程 4月15日(月) 9:30~11:00

申込 3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×15cm 10枚程度、のり、はさみ、定規、メガネ等



なぞり書き



4月の日程 ご注意：毎回同じ内容です

- ① 8日(月) 10:00~11:30
- ② 8日(月) 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

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。



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)

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

