

# 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))  
持ち物:上靴、フェイスタオル1枚、飲物

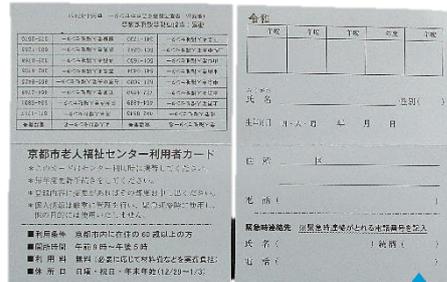


## 脳活体操いきいき広場

**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!



会員募集  
NEW

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。



会員募集

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)

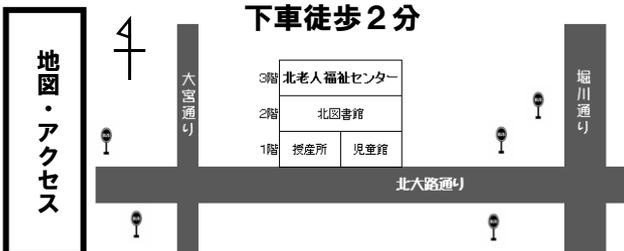
**定員** ①②各13名(先着順)

**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

