

北老人福祉センター ふれあいだより 5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
☎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)

うたごえサロン

「京都ピアノとうたの音楽ひろば」
の演奏に合わせて歌いましょう

日程 5月14日(水)

午後 2:30～3:45

申込 5月1日(木)から電話可

定員 25名(先着順)

場所 娯楽室

演奏 上平 知子さん(ピアノ)ほか

持物 飲み物・必要な方は眼鏡

☆歌を覚えていなくても大丈夫。

歌詞カードをお貸しします。

30分歌 休憩(換気)30分歌という流れ
で進行します。

この講座は不織布マスク着用で
参加をお願いします。

(布マスク、ウレタンマスクは参加できません)

つながるサロン

シニア生活におけるたしなみとその作り方

日程 5月22日(木)

午後 1:30～4:00

申込 5月2日(金)から電話可

定員 20名(先着順)

場所 娯楽室

講師 元京都産業大学キャリア講師

キャリア設計研究 梶谷康則

持物 筆記具、飲み物

☆今回の講座では、これまでの人生を振り返り、その経験をこれからの人生にどのように活かせるかを考えます。

今後の人生をどう“おもしろく・わがまま”に過ごしていくのか、一緒に考えましょう!

コールメイプル (女子大生のコーラスサークル) といっしょに歌を楽しもう!

日程 5月31日(土) 10:00～11:00

申込 5月7日(水)から電話可

定員 30名(先着順)

場所 娯楽室

持物 飲み物

☆「ハモる」楽しみを
存分に味わえる曲を中心に歌います
美しいハーモニーをお聞きください。
演奏曲(歌える曲も用意しています)
・花、朧月夜、みかんの花咲く丘、茶摘み
夏は来ぬ ほか

久しぶりにトランプしませんか

日程 5月16日(金) 10:00～11:30

申込 4月25日(金)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
必要に合わせて眼鏡

対象 どなたでも気軽に参加できます。

(トランプのつどいメンバーも申込み可)

☆懐かしい!七並べ、ババぬき、神経衰弱、など思い出しながらやってみましょう。

第1回 同好会世話人会開催のお知らせ

令和6年5月29日(木)

午後1:30～2:30予定(娯楽室)

各同好会にお一人(令和7年度世話人および代理人)がご出席ください。内容は高齢者自主活動の運営について、作品展、舞台発表会について

お世話人さん 1年間お世話になります。
よろしくをお願いします。

脳活体操いきいき広場

日程 5月28日(水)

午後 1:30～2:30

申込 4月22日(火)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

いきいき百歳体操

5月の日程

17日(土) ①9:20～②10:10～③11:00～
24日(土) ①9:20～②10:10～③11:00～

申込 4月26日(土)から電話

場所 娯楽室

定員 ①②③各14名(先着順)

持物 水分補給の飲み物

☆DVDを見ながら筋力運動を行います

いきいき百歳体操&かみかみ百歳体操

5月の日程

合わせて45分の体操

14日(水) ①9:20～②10:15～③11:10～
28日(水) ①9:20～②10:15～③11:10～

申込 4月23日(水)から電話可

定員 ①②③各14名(先着順)

場所 ホール

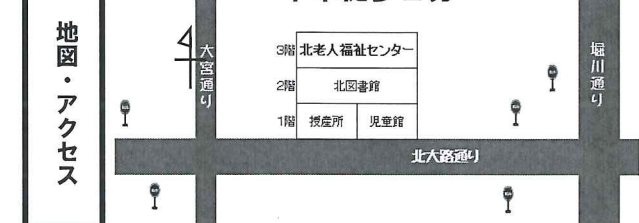
持物 上履き、または滑りにくい靴下、飲み物

☆DVDを見ながら全身の筋力運動と
口腔機能向上のお口の体操を行います

ラインの発行日に「ふれあいだより」を配信します
お友だち♪ (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

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 5月19日(月) 9:30～11:00

申込 4月28日(月)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

5月の日程

ご注意: 毎回同じ内容です

- ① 12日(月) 午前 10:00～11:30
- ② 12日(月) 午後 1:30～ 3:00
- ③ 17日(土) 午後 1:30～ 3:00
- ④ 24日(土) 午前 10:00～11:30

定員 各14名(先着順)

申込 4月26日(土)から電話可

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、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。

令和7年度
利用者カードの更新を
お願いします。

フレッシュダンス同好会の会員募集
活動日: 第1・3水曜 10時～11時20分
2名の募集! 見学にお越しください。

ドレミダンス同好会のお知らせ
活動日が第1・3木曜に変更になりました。

英会話同好会Aのお知らせ
5月は休止となります。

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 ・鞍馬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)