

北老人福祉センター ふれあいだより 6月号

令和7年5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 初めての方は受付へ
申込みは本人に限ります(代理、FAX不可)
講座の申込は午前9時～午後5時の間で来所又は電話で受付!



【介護予防事業】

KITAROハッスルマッスル、リズム体操、KITAROやわらか頭教室、

7月～9月(3カ月)参加者募集 脳トレ×筋力UP は現在参加されていない方が優先となります。

※発表に関してセンター内に掲示します。本人が必ず掲示で確認をお願いします。電話はつながりにくくなります。

KITARO ハッスルマッスル

日程 7月～9月

第1・3火曜 午前①9:30～②10:45～

第1・3水曜 午後①1:15～②2:30～③3:45～

申込 6月2日(月)～13日(金) 電話可

発表 6月19日(木)～26日(木)

定員 ①②③各17名(抽選) 対象 65歳以上

持物 バスタオル、水分補給の飲料

共催 北区地域介護予防推進センター

☆マットを使う筋力アップの運動です。

KITARO やわらか頭教室

日程 7月～9月 毎週木曜日 5週目は休み

① 9:30～ ② 10:45～

申込 6月2日(月)～13日(金) 電話可

発表 6月19日(木)～26日(木)

定員 ①②各10名(抽選)

対象 65歳以上

費用 ドリル代として1,000円/3ヶ月間

持物 筆記具、上靴、水分補給の飲料

共催 北区地域介護予防推進センター

☆体操と脳トレ(音読 計算ドリル)一石二鳥!



リズム体操

日程 7月～9月 第1・3月曜日

7/21(祝)・9/15(祝)は休み

① 9:30～(強度2:座って行います)

② 10:45～(強度3:立って行う内容含む)

申込 6月2日(月)～13日(金) 電話可

発表 6月19日(木)～26日(木)

定員 ①20名②18名(抽選) 対象 65歳以上

持物 飲料、すべりにくい靴下を着用

共催 北区地域介護予防推進センター

☆リズムにのって楽しく運動しましょう!



脳トレ×筋力UP体操

日程 7月～9月(第2月曜日)8/11は休み

① 9:30～ ② 10:45～

申込 6月2日(月)～13日(金) 電話可

発表 6月19日(木)～26日(木)

定員 ①②各18名(抽選) 対象 65歳以上

持物 筆記具、水分補給の飲料

共催 北区地域介護予防推進センター

☆脳トレ(間違い探し 言葉探し)と体操



介護保険サービスを知ろう

つながるサロン

デイサービスやデイケアって?

4つの事業所から取り組みや、効果について
詳しくお話しします。

日程 6月26日(木) 午後1:30～3:00

申込 5月30日(金)から電話可

定員 20名(先着順) 会場 倶楽室

協力施設 デイサービスジョイリハ京都北大路

京都市鳳徳老人デイサービスセンター

紫野協立診療所デイケア

レコードブック京都北大路



健康講座

テーマ いきいきと自分らしく老いるには

日程 6月20日(金) 10:30～11:30

申込 6月4日(水)から電話可

定員 25名(先着順)

講師 京都市立病院

老人専門看護師 大田 恵子氏

会場 倶楽室

持物 筆記用具、水分補給の飲み物

☆いきいき老いるということを考えてみましょう!



人生いきいき玄人談話室



シニア生活におけるたしなみとそのつくり方
(5/22 講座の特別編)

参加者一人ひとりが自分を見つけ、自分の“これから”を設計していきます。どなたでもご参加ください。 協力: 北区社会福祉協議会

日程 6月11日(水) 13:30～15:30

申込 5月22日(木)から電話可 北老センへ申込み

定員 20名(先着順) 会場 倶楽室

脳活体操いきいき広場

日程 6月25日(水) 午後1:30～2:30

申込 5月27日(火)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

☆椅子に座って軽い脳トレ体操をします



6月の日程 いきいき 百歳体操

7日(土) ①9:20～②10:10～③11:00～

21日(土) ①9:20～②10:10～③11:00～

申込 5月24日(土)から電話可

定員 ①②③各16名(先着順)

持物 水分補給の飲料

☆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

6月の日程

11日(水) ①9:20～②10:15～③11:10～

25日(水) ①9:20～②10:15～③11:10～

申込 5月28日(水)から電話可

定員 ①②③各14名(先着順) 会場 ホール

持物 上履き、または滑りにくい靴下、飲料

☆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

作品展実行委員会

令和7年6月28日(土) 午前10時～11時

令和7年度 作品展に参加される同好会の世話人(又は代理人)は必ず参加して下さい。

議題: 作品展の準備、会場について

ラインの
お友だち♪

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



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)



市バス「北大路堀川」または 大徳寺前
下車徒歩2分

ブックトーク



テーマ 夏を楽しむ!

日程 6月30日(月) 10:00～11:30

申込 6月13日(金)から電話可 北老センへ申込み

定員 20名(先着順) 会場 倶楽室

講師 北区図書館司書主催 京都市北図書館

☆夏を楽しむ本を紹介しします。音読もします。一緒に声を出してみませんか。

楽しい折り紙

今月のテーマ
お問合せ下さい

日程 6月16日(月) 9:30～11:00

申込 5月26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



6月の日程 ご注意: 毎回同じ内容です

① 9日(月) 午前10:00～11:30

② 9日(月) 午後1:30～3:00

③ 21日(土) 午前10:00～11:30

④ 21日(土) 午後1:30～3:00

定員 各14名(先着順)

申込 5月24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。

注意: よく似た靴の間違えが起きています。靴に名前・イニシャルを記入するなど工夫しましょう。



「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
・鞍馬ハウディのスーパー ・イオンモール北大
・デ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)