

北老人福祉センター ふれあいだより 8月号

令和7年7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)

講座の申込は午前9時から午後5時の間で来所又は電話で受付!

令和7年度 同好会作品展

活動の成果発表として次の同好会が参加されます
☆書道・五行歌・色えんぴつ画・小物編物・手芸☆
(大人のぬり絵を楽しむつどいも参加します)

8月29日(金)午前9:30～午後4:00

8月30日(土)午前9:30～午後3:00

申込不要・・・時間内にご鑑賞下さい・・・

初めて来所される高齢者さん大歓迎です。

素敵な作品をぜひご観覧下さい。

当センターは2足制です。

スリッパ持参又は靴下を着用 裸足は禁止です 年齢問わずどなたでもご覧いただけます



体力測定会 つながるサロン

日程 8月23日(土)

① 9:30～10:30

② 10:45～11:45

申込 8月2日(土)から電話可

定員 ①②各15名(先着順)

会場 ホール・娛樂室 持物 筆記具、飲物

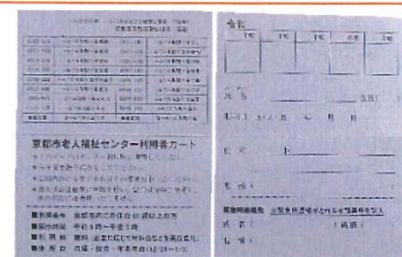
講師 北区地域介護予防推進センター

測定項目 握力、片足立ち、
5回イス立ち座りテスト
パタカ測定(お口の機能チェック)
血管年齢測定

☆今の体力を確かめ、自分の健康づくりに
役立てましょう。是非ご参加下さい。

令和7年度 利用者カード

更新は済んでいますか!



令和7年度の㊦があるかご確認
お願いします。㊦がない場合は
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。カードを持っていない方
事務所で手続きをお願いします。

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

健康ストレッチ同好会会員募集 ①②各3名

ラジオ体操くらいの運動をしています。気軽に
参加できる会です。体を動かしてみましょう。

第2・4木曜日 ①9:30～②10:40～

会費:半年ごと1000円



同好会の入会について

活動日に一度見学していただき同好会の代
表にお申込み下さい。定員に達した場合は
待機者としてお待ちいただきます。

楽しい折り紙

今月のテーマ
お問合せ下さい

日程 8月18日(月)9:30～11:00

申込 7月25日(金)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

いきいき 百歳体操

8月の日程

2日(土)①9:20～②10:10～③11:00～

16日(土)①9:20～②10:10～③11:00～

申込 7月26日(土)から電話可

定員 ①②③各16名(先着順)

持物 水分補給の飲物

☆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

8月の日程

(合わせて45分間)

13日(水)①9:20～②10:15～③11:10～

27日(水)①9:20～②10:15～③11:10～

申込 7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 上靴、または滑りにくい靴下、飲物

☆かみかみ体操は口の周りの筋肉を鍛え
飲み込む力が強くなり、唾液がでやすくな
ります。



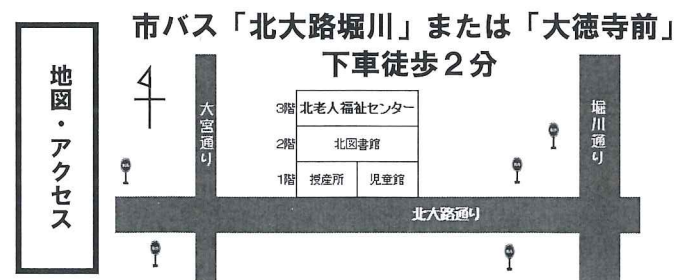
京都市北老人福祉センター
LINE公式アカウント

ID検索なら→ @333zkezm



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)



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

♥久しぶりにトランプしませんか♥

日程 8月15日(金)10:00～11:30

申込 8月1日(金)から電話可

定員 20名(先着順) 場所 娛樂室

持物 水分補給の飲み物

(トランプのつどいメンバーも申込み可)

☆思い出しながらやってみましょう。

脳活体操いきいき広場

日程 8月27日(水)午後1:30～2:30

申込 7月22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

なぞり書き

8月の日程

ご注意:毎回同じ内容です

① 4日(月)10:00～11:30

② 16日(土)10:00～11:30

③ 16日(土)午後1:30～3:00

④ 23日(土)10:00～11:30

⑤ 25日(月)10:00～11:30

定員 各16名(先着順)

申込 7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

同好会作品展の準備について

同好会ごとに準備をお願いします。

各展示会場に集合し実行委員を中心に行って下さい。

令和7年8月28日(木)

午後1:30～4:00

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)