

北老人福祉センター ふれあいだより 10月号

令和7年9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)

電話での申込は午前9時～午後5時の間で受付

令和7年度 同好会舞台発表会

10月30日(木)午前10:00～午後4:00

入場申し込みは不要です 開場:午前9:30～

☆同好会の成果発表です。

初めて来所される高齢者さん大歓迎です。
年齢を問わずどなたでもご覧いただけます。
満席の場合 会場の安全の観点より入場を制限させていただくことがあります。ご了承ください。

二足制です。客席は和室(椅子席)です。靴下着用をお願いします。

プログラムは予定です。

プログラム	
午前	
1. フレッシュダンス	10:00～
2. ドレミダンス	10:40～
3. 健康歌謡舞踊	11:10～
午後	
1. 太極拳	13:10～
2. フォークダンス	13:50～
3. ハーモニカ	14:20～
4. なつメロ	15:00～

フルート・クラリネット・ピアノの ミニコンサート

日程 10月31日(金)

開場午後1時30分

開演午後2時～3時

申込 10月3日(金)から(電話可)

定員 70名(先着順)

演奏 中野幸代さん(フルート)
村上てるみさん(クラリネット)
有田可恵さん(ピアノ)

☆京都市立芸術大学卒業後 国内外で数多くの演奏活動 指導を行ってこられたました。
3人の素敵な演奏を堪能して下さい。

健康講座 骨折は突然やってくる 備えよう骨粗鬆症

日程 10月17日(金)

10:30～11:30

申込 10月1日(水)から電話可

定員 先着40名(先着順)

会場 倶楽室

講師 京都市立病院 整形外科
佐野 風輝人医師

☆「骨折」はできればさけたいものです。
お話を聞いて対策をしましょう!

介護保険サービスを知ろう つながるサロン 第三弾 ケアマネージャーさん知って、 得する?お話し

日程 10月23日(木)

午後1:30～3:00

申込 10月10日(金)から電話可

定員 20名(先着順) 会場 倶楽室

講師 紫野圏域ケアマネージャー

☆介護保険サービスを目的別に説明していただきます。介護保険の申請からサービス調整までの流れも説明いただきます。

理学療法士ホーリーの健康講座

テーマ 肩こり・腰痛の改善

日程 10月9日(木)

午後1:30～2:30

申込 9月26日(金)から電話可

定員 30名(先着順) 場所 倶楽室

講師 理学療法士 堀川能與氏 京都大学卒
持物 飲み物・動きやすい服装

☆肩こり・腰痛がどうして起きるのか
どうしたら改善できるのかをお話し
していただきます。

♥久しぶりにトランプしませんか♥

日程 10月9日(木)10:00～11:30

申込 9月27日(土)から電話可

場所 教養室

定員 12名(先着順) 持物 水分補給の飲み物

☆思い出しながらやってみましょう。
七ならべ・ばばぬき・神経衰弱等

いきいき

百歳体操

10月の日程

4日(土)①9:20～②10:10～③11:00～

18日(土)①9:20～②10:10～③11:00～

25日(土)①9:20～②10:10～③11:00～

申込 9月20日(土)から(電話可)

定員 ①②③各16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

10月の日程

(合わせて45分間)

8日(水)①9:20～②10:15～③11:10～

22日(水)①9:20～②10:15～③11:10～

申込 9月24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、飲み物

☆かみかみ百歳体操は、口の周りの筋肉
を鍛える体操です

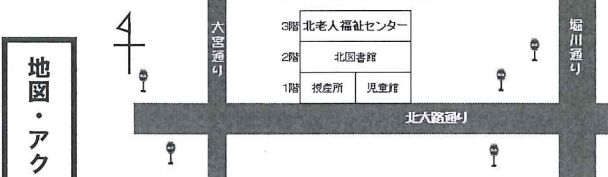
令和7年度 同好会舞台発表会 準備

10月29日(水)午後1:30～3:30 予定

準備当番の方はご協力をお願いします。

市バス「北大路堀川」または「大徳寺前」

下車徒歩2分



地図・アクセス
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

脳活体操いきいき広場

日程 10月22日(水)午後1:30～2:30

申込 9月22日(月)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

楽しい折り紙

日程 10月20日(月)9:30～11:00

申込 9月30日(火)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

10月の日程 ご注意:毎回同じ内容です。

① 6日(月)10:00～11:30

② 6日(月)午後1:30～3:00

③ 18日(土)午後1:30～3:00

④ 25日(土)10:00～11:30

定員 各14名(先着順)

申込 9月20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

☆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 ・鞍馬ハウディのスーパー ・イオン
モール北大路 ・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)

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

