

北老人福祉センター ふれあいだより 2月号

令和8年1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)

電話でのお申込みは9時～5時の間でお受けします。

認知症サポーター養成講座

日程 2月26日(木) つながるサロン
午後 1:30～3:00
申込 2月12日(木)～電話可
定員 14名(先着順)
会場 倶楽室 持物 筆記具、飲料
講師 紫野地域包括支援センター

☆京都市では認知症についての理解を深め、認知症の人とご家族を地域で支える「認知症サポーター」の養成を進めています。
認知症の人やご家族への理解者が地域にたくさん増えることで、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を目指します。

理学療法士ホーリーの健康講座

テーマ 歩行と転倒予防

日程 2月20日(金)
10:00～11:00

申込 1月26日(月)電話可
定員 30名(先着順)
開場 倶楽室
持物 飲料、メモを取る方は筆記用具
講師 理学療法士 堀川能興氏 京都大学卒

☆転ぶということをきっかけに背骨や太ももの骨を骨折して入院、体力が落ちてしまったという人と多く出会います。
今回は「安定して立つとは」どういうことか考えてみましょう！

4月入会 同好会会員募集

申込期間 2月2日(月)～7日(土)

申込方法 本人が来所で事務所に

申込み、電話ではお受けしません。

(申込みが定員を上まわった場合は抽選になります)

下記の同好会が募集します。

◇太極拳入門(募集:14名 初めての方)

第2・4火曜 14:50～16:00
会費:半期3,000円を年2回徴収

◇健康ヨガ金曜(募集:18名)

第2・4金曜 10:00～11:00
会費:半期2,500円を年2回徴収
2年卒業制 健康ヨガ金曜を卒業して1年経過した方は申込可、健康ヨガ火曜、椅子ヨガとの重複は不可

◇らくらく椅子ヨガ(募集:8名)

第1木曜 10:00～11:00
第3木曜 13:30～14:30
会費:半期3,000円を年2回徴収
健康ヨガ火・金との重複は不可

◇色えんぴつ画3組初級(募集:7名)

第1金曜 10:00～12:00
会費:半期2,500円を年2回徴収

◇絵手紙B(募集:4名、初心者)

第4水曜 13:30～15:30
会費:半期3,000円を年2回徴収

◇令和ゲーム入門(募集:10名 初めての方)

第2・4金曜 13:00～15:00
会費:1ヵ月ごとに300円徴収
麻雀が初めての女性の方が対象です。

令和8年度 4月入会同好会会員募集 抽選結果発表について

募集が定員をこえた場合は8日以降に同好会ごとに抽選をします。

結果発表:2月24日(火)～2月27日(金)北老人福祉センター内に掲示します
センターから連絡はいたしません。必ずご本人がセンター内の掲示でご確認ください。

☆掲示確認の後、当選された方には入会に関するご案内をお渡しします。

必ず事務所に申し出下さい。

結果発表!

入会案内

脳活体操いきいき広場

日程 2月25日(水) 午後 1:30～2:30

申込 1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

いきいき 百歳体操

2月の日程

7日(土) ①9:20～②10:10～③11:00～
21日(土) ①9:20～②10:10～③11:00～
28日(土) ①9:20～②10:10～③11:00～

申込 1月31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
初めての方大歓迎!

いきいき百歳体操 & かみかみ百歳体操

2月の日程

25日(水) ①9:20～②10:15～③11:10～

申込 1月28日(水)から電話可

定員 ①②③各14名(先着順)

会場 ホール その他 マスクは任意

持ち物 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

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

♥久しぶりにトランプしませんか♥

日程 2月12日(木)

午後 1:30～3:00

申込 1月23日(金)から電話可

定員 20名(先着順) 会場 倶楽室

持物 水分補給の飲み物

☆七ならべ・神経衰弱・ババ抜きなど思い出してやってみよう!

楽しい折り紙

日程 2月16日(月) 10:30～12:00

申込 1月27日(火)から電話可

定員 13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

2月の日程 ご注意:毎回同じ内容です

5日(木) 10:00～11:30

9日(月) 10:00～11:30

21日(土) 10:00～11:30

21日(土) 午後 1:30～3:00

定員 各14名(先着順)

申込 1月31日(土)～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 ・鞍馬ハウディのスーパー ・イオン
モール北大路 ・デイリーカー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)

LINE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

