

北老人福祉センター
ふれあいだより

3月号

令和8年2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)

【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、
4月～6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。
※抽選結果は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 4月～6月(火5/5休み・水5/6休み)
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 3月2日(月)～13日(金)電話可
発表 3月19日(木)～26日(木)
定員 ①②③各18名(抽選)対象 65歳以上
持物 バスタオル、水分補給の飲物
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 4月～6月 第1～4木曜日
① 9:30～ ② 10:45～
申込 3月2日(月)～13日(金)電話可
発表 3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、水分補給の飲物
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 4月～6月 第1・3月曜日(5/4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 3月2日(月)～13日(金)電話可
発表 3月19日(木)～26日(木)
定員 ①20名②18名(抽選)対象 65歳以上
持物 飲物、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!

聞いて見よう!お口のケアと栄養
バランス~そのいつもの習慣合ってるの?

日程 3月26日(木) つながるサロン
午後1:30～3:00
申込 3月13日(金)から電話可
定員 24名(先着順)
場所 倶楽室
講師 北区地域介護予防推進センター職員
持物 筆記具、飲物
☆毎日欠かさず行っている歯磨きや食事。
美味しく食べる続けるための「健口」のコツ
を歯科衛生士・管理栄養士がお伝えします。

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 3月11日(水)
① 午後1:30～2:30
② 午後2:45～3:45
申込 ①の希望者3月5日(木)9:00から
②の希望者3月6日(金)9:00から
①②どちらか選んでお申込み
定員 ①40名 ②40名(先着順)
会場 倶楽室 持物 飲み物・必要な方は眼鏡
演奏 上平 知子さん(ピアノ)
小谷 明正さん(バイオリン)
この講座は不織布マスク着用で参加下さい
(布マスク、ウレタンマスクは参加できません)

脳活体操いきいき広場

日程 3月25日(水) 午後1:30～2:30
申込 2月24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

3月の日程
7日(土)①9:20～②10:10～③11:00～
21日(土)①9:20～②10:10～③11:00～
申込 2月21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

3月の日程
11日(水)①9:20～②10:15～③11:10～
25日(水)①9:20～②10:15～③11:10～
申込 2月25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

老人福祉センター利用者アンケートのご報告
令和7年12月1日(月)～13日(土)に下記の
内容でアンケート行い、回答数は183件でした。
結果の詳細はセンター内に掲示しています。

質問項目

- あいさつやお声がけは、きちんとできていますか。
- 身だしなみは、業務にふさわしいものですか。
- 表情や態度は、感じが良いですか。
- 言葉づかいや説明は、親切でていねいですか。
- 説明は、的確で分かりやすいですか。
- 整理整頓は、行き届いていますか。
- 案内表示や広報紙、掲示物は、分かりやすいです

	たいへん満足	満足	不満	たいへん不満	無回答
1	54	121	5	0	3
2	53	128	0	0	2
3	52	121	3	1	6
4	57	118	1	0	7
5	57	119	1	0	6
6	59	122	0	0	2
7	56	123	1	0	4

(単位:人)

花パソ スマホ講座

スマホとAIでくらしをもっと便利に!
アンドロイドのスマホを使用している方が対象
・音声入力(LINEでも調べものでも)
話しかけるだけで文字入力してくれる。
・くるくるQRコードアプリの使い方
・Gemini(生成AI)を使ってみよう!

日程 3月12日(木) 午後1:30～3:30 初心者向け
申込 2月26日(木)から電話可
定員 15名(先着順) 会場 倶楽室 会費無料
講師 花パソ シニアスマホサポーター
持物 ご自分のスマホ、筆記用具
☆本事業は花パソが「公益財団法人太陽生命
厚生財団の助成により実施します。」

楽しい折り紙

今月のテーマ
お問合せ下さい
日程 3月16日(月) 午前9:30～11:00
申込 2月27日(金)から電話可
定員 12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

3月の日程 ご注意:毎回同じ内容です
9日(月)10:00～11:30
9日(月)午後1:30～3:00
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 2月21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

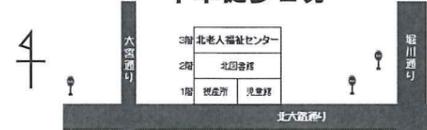
発行日に「ふれあいだより」を配信します
ラインのお友だち♪(情報発信のみで返信は行いません)



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

地図・アクセス

市バス「北大路堀川」または「大徳寺前」
下車徒歩2分



電話でのお申込みは9時～5時の間でお受けします。