

北老人福祉センター  
ふれあいだより

4月号

令和8年3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)

オカ・レアンサンプル「杜のしらべ」  
の演奏に合わせ 春の歌を歌おう

日程 4月30日(木)  
開場 午後1:30 午後2:00~3:00  
申込 4月11日(土)から電話可  
定員 50名(先着順)

演奏 オカ・レアンサンプル「杜のしらべ」  
会場 娯楽室 持物 水分補給の飲み物、  
☆市内全域でオカリナ・ウクレレのアンサンブル演奏活動をされているグループです。童謡・唱歌・歌謡曲・ジャズなど幅広い演奏をされています。楽しく歌いましょう。

健康講座

アイフレイル~目の健康寿命を延ばそう

日程 4月17日(金)  
10:00~11:00

申込 4月3日(金)から電話可  
定員 40名(先着順)  
講師 京都市立病院 眼科 鈴木智医師  
会場 娯楽室  
持物 筆記用具・水分補給の飲み物

☆目も体の一部、少しずつですが加齢による衰えが生じてきます。知らず知らずのうち読書が減った、夜の車の運転をさけるなど気になることはありませんか?



健康づくり事業に参加しよう。体験してみよう!

キタエちゃん体操(初級中級)・インターバル速歩体験

日程 4月23日(木) 午後 1:30~3:00

申込 4月2日(木)から電話可 定員 20名(先着順)  
持物 筆記具 飲物 タオル 履きなれた運動靴 会場 天候が良ければ屋上で行います。

つながるサロン

春です。外に出てみよう  
体を動かしてみよう。  
北区のインターバル速歩  
コースをご紹介します。



インターバル速歩とは:「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き(速歩)」を交互に繰り返す運動方法です。さっさか歩きを1日合計15分、週4回以上を5箇月間継続することで、筋力や持久力の向上、生活習慣病リスクの改善等の効果があることが報告されています。

つながるサロンでは体験会として実施します。

※インターバル速歩®は、NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。



久しぶりに、トランプしませんか?

日程 4月9日(木) 午後 1:30~3:00  
申込 3月27日(金)から電話可  
定員 20名(先着順)  
会場 娯楽室 持物 水分補給の飲み物  
対象 どなたでも気軽に参加できます。

(トランプのつどいメンバーも申込み可)  
☆懐かしい!七並べ、ババぬき、神経衰弱、など思い出しながらやってみましょう。

足ツボ講座

日程 4月30日(木) 10:00~11:00

申込 4月10日(金)から電話可  
定員 30名(先着順)  
会場 娯楽室

講師 マイスター京都 萩 新一氏  
☆足ツボの効果、不調な部分のツボの位置などについてお話しいただきます。



楽しい折り紙

今月のテーマ  
お問合せ下さい

日程 4月20日(月) 10:30~12:00

申込 3月24日(火)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



いきいき 百歳体操

4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 3月21日(土)から電話可

定員 ①②③各16名(先着順)

会場 娯楽室 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

4月の日程

8日(水) ①9:20~②10:15~③11:10~  
22日(水) ①9:20~②10:15~③11:10~

申込 3月25日(水)電話可

定員 ①②③各14名(先着順)

会場 ホール

持物 上靴、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。

電話での申込は午前9時~午後5時の間で受付!



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

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

令和8年度より3か月ごとの申込制になります。  
2クラスになります。①か②を選び申込み下さい。

今回の募集は4月~6月の参加者

日程 4/22・5/27・6/24

毎月第4水曜日

① 午後1:15~2:00

② 午後2:10~2:55

申込 3月25日(水)から来所又は電話で

定員 ①②各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

4月の日程

ご注意:毎回同じ内容です

① 13日(月) 10:00~11:30

② 13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 3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。

利用者カード登録のご案内

令和8年度利用者カード更新を4月1日より開始

・初めての方は事務所で登録をお願いいたします。

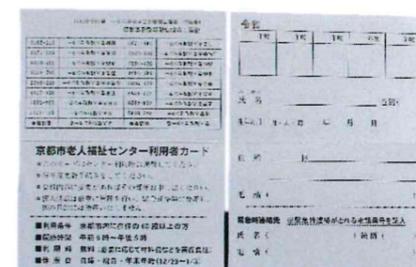
・カードをお持ちの方は更新をお願いします。

(住所変更、緊急連絡先の変更は更新の際にお願いします。)

・他のセンター発行のカードをお持ちの方は北の@を押しますの

で事務所にお申し出下さい。

毎年更新が必要です



登録

