

# 北老人福祉センター ふれあいだより 5月号

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)  
講座の申込み午前9時～午後5時の間で受付

## 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 5月13日(水)

- ① 午後 1:30～2:30
- ② 午後 2:45～3:45

申込 ① 希望者4月27日(月)9:00から  
② 希望者4月28日(火)9:00から  
① ②どちらかを選んでお申込み

定員 ①40名 ②40名  
(来所又は電話で先着順に受付)

会場 娯楽室 持物 飲み物・必要な方は眼鏡

演奏 上平 知子さん(ピアノ)  
五十嵐 啓之さん(マンドリン)

☆ピアノやマンドリンの演奏に合わせて  
季節のお歌を歌いましょう。

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)

## 久しぶりにトランプしませんか

日程 5月15日(金)10:00～11:30

申込 5月1日(金)から電話可

定員 18名(先着順)

場所 娯楽室

持物 水分補給の飲み物

必要に合わせて眼鏡

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、ババめき、神経衰弱、  
など思い出しながらやってみましょう。

## 令和8年度 利用者カードの更新

・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いたします。

住所変更、緊急連絡先の変更は

更新の際にお願いします。



## シニア生活におけるたしなみとそのつくり方

つながるサロン

日程 5月14日(木)

午後 1:30～4:00

申込 4月21(火)から電話可

定員 20名(先着順)

場所 娯楽室

講師 元京都産業大学キャリア講師

キャリア設計研究 梶谷康則氏

持物 筆記具、飲物

☆今回の講座では、これまでの人生を振り返り、その経験をこれからの人生にどのように活かせるかを考えます。

今後の人生をどう“おもしろく・わがまま”  
に過ごしていくのか、一緒に考えましょ  
う!



## 第1回 同好会世話人会

令和8年5月30日(土)

午前10:00～11:00予定(娯楽室)

出欠を取ります10分前に集合をお願いします。

各同好会にお一人がご出席ください。

(令和8年度世話人および代理人)



内容: 高齢者自主活動の運営について、  
作品展、舞台発表会などについて

同好会の運営にはルールがあります。

参加して確認をお願いします。

お世話人さん 1年間お世話になります。

よろしくをお願いします。

## 楽しい折り紙

今月のテーマ  
お問合せ下さい

日程 5月18日(月)10:30～12:00

申込 4月30日(木)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

5月の日程

2日(土) ①9:20～②10:10～③11:00  
16日(土) ①9:20～②10:10～③11:00～  
23日(土) ①9:20～②10:10～③11:00～

申込 4月25日(土)から電話

場所 娯楽室

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

5月の日程

合わせて45分の体操

13日(水) ①9:20～②10:15～③11:10～  
27日(水) ①9:20～②10:15～③11:10～

申込 4月22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

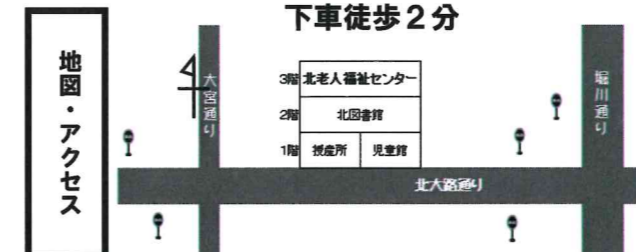
口腔機能向上のお口の体操を行います

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



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

## なぞり書き(つどい)

5月の日程

ご注意: 毎回同じ内容です

- ① 11日(月) 午前10:00～11:30
- ② 16日(土) 午後1:30～3:00
- ③ 23日(土) 午前10:00～11:30
- ④ 30日(土) 午後1:30～3:00

定員 各14名(先着順)

申込 4月25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。



同好会の入会は活動日に見学の上お申し込み下さい

## らくらく椅子ヨガ同好会 5名会員募集

体力に自信のない方や膝、股関節に  
不安のある方もお気軽にご参加下さい。

活動日: 第1木曜 10時～11時

第3木曜 13時30分～14時30分

上記日程で月2回の活動です。

会費: 半年ごとに3000円



## フォークダンス同好会 若干名会員募集

理学療法士でもある講師の指導の下  
楽しくフォークダンスを学んでいます。

活動日: A 第2・4水曜 13時～14時30分

:K 第2・4水曜 14時40分～16時10分

会費: 半年ごとに3000円



つどいは事務所でお申込みが必要です

卓球のつどい・トランプのつどい・盆ダンスのつどい

囲碁将棋のつどい・なぞり書き(つどい)

満席の場合は待機者、又は空きのあるクラスをご案内

## 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)