

北老人福祉センター ふれあいだより 6月号

令和8年5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)
講座の申込は午前9時～午後5時の間で来所又は電話で受付!

【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、
7月～9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。
※発表に関して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 7月～9月
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 6月1日(月)～12日(金) 電話可
発表 6月18日(木)～25日(木)
定員 ①②③各18名(抽選) 対象 65歳以上
持物 バスタオル、水分補給の飲み物
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。

リズム体操

日程 7月～9月 第1・3月曜日
7/20(祝)・9/21(祝)は休み
8月は5週目ですが8/31実施します。
① 9:30～(強度2:座って行います)
② 10:40～(強度3:立って行う内容含む)
申込 6月1日(月)～12日(金) 電話可
発表 6月18日(木)～25日(木)
定員 ①20名②18名(抽選) 対象 65歳以上
持物 飲み物、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!

KITARO やわらか頭教室

日程 7月～9月 毎週木曜日 5週目は休み
① 9:30～ ② 10:45～
申込 6月1日(月)～12日(金) 電話可
発表 6月18日(木)～25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、水分補給の飲み物
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!

脳トレ×筋力UP体操

日程 7月～9月(第2月曜日)
① 9:30～ ② 10:40～
申込 6月1日(月)～12日(金) 電話可
発表 6月18日(木)～25日(木)
定員 ①②各18名(抽選) 対象 65歳以上
持物 筆記具、水分補給の飲み物
共催 北区地域介護予防推進センター
☆脳トレ(間違い探し 言葉探し)と体操

介護保険サービスを知ろう

福祉用具について

歩ける状態を維持するために上手に用具を使おう。
日程 6月25日(木)
午後 1:30～3:00
申込 6月12日(金)から電話可
定員 20名(先着順) 会場 娯楽室
協力機関 紫野圏域居宅支援事業所福祉用具業者
☆福祉用具ってどんなもの?どうして使うの?お話を聞いて参考にしましょう!

健康講座

テーマ お薬の正しい使い方
日程 6月19日(金) 10:00～11:00
申込 5月28日(木)から電話可
定員 40名(先着順)
講師 京都市立病院 薬剤部講師
会場 娯楽室
持物 筆記用具、水分補給の飲み物
☆薬によって飲み方はさまざまですね。専門の先生から正しい薬のみ方など学びましょう!

健康講座 理学療法士と一緒にやってみよう! 体の状態を知って楽しく運動しましょう

日程 6月11日(木)
① 午後 1:30～2:30
② 午後 2:30～3:30
申込 5月29日(金)から来所又は電話で
定員 ①10名 ②10名(先着順)
協力機関 リハビリデイサービスらしくスタジオ
講師 理学療法士 福井氏(らしくスタジオ)
持物 動きやすい服装、水分補給の飲み物
☆まず in Body という機械で筋力や体脂肪 栄養素を測定。はだしで測定
身体に不足している栄養素と体力が落ちてきている部位を知れる機会です。リズムに合わせて頭と体を使った楽しい運動をしましょう
ペースメーカー装着の方は測定できません。問診となります。アクセサリはつけずに参加して下さい

6月の日程 いきいき 百歳体操

6日(土)①9:20～②10:10～③11:00～
20日(土)①9:20～②10:10～③11:00～
27日(土)①9:20～②10:10～③11:00～
申込 5月23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

6月の日程 いきいき百歳体操&かみかみ百歳体操

10日(水)①9:20～②10:15～③11:10～
24日(水)①9:20～②10:15～③11:10～
申込 5月27日(水)から電話可
定員 ①②③各14名(先着順) 会場 ホール
持物 上履き、または滑りにくい靴下、飲み物
☆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

地域支え合い活動参加団体

紫の会(北区ボランティア団体)主催
シニアのためのヒップホップ体験会
日程 6月30日(火) 10:00～12:00
講師 城野良夫先生 会場 ホール
会費 500円(当日紫の会加入で参加可)
対象は紫の会に入会している方 当日入会も可
申込 担当 梶谷さんにお申込み 090-6557-1374
主催 紫の会

ブックトーク

テーマ おいしいってしあわせ!

日程 6月29日(月) 10:00～11:30
申込 6月13日(土)から電話可 北老センへ申込み
定員 20名(先着順) 会場 娯楽室
講師 北区図書館司書 主催 京都市北図書館
☆「おいしい」をテーマに様々な本をご紹介
お腹がすいてしまうかも?

久しぶりにトランプしませんか

日程 6月10日(水) 午後 1:30～3:00
申込 5月26日(火)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
☆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。

楽しい折り紙

日程 6月15日(月) 10:30～12:00
申込 5月25日(月)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×15cm 10枚程度、のり、はさみ、定規、メガネ等

なぞり書き(つどい)

6月の日程 ご注意:毎回同じ内容です
① 8日(月) 午前 10:00～11:30
② 8日(月) 午後 1:30～3:00
③ 20日(土) 午前 10:00～11:30
④ 20日(土) 午後 1:30～3:00
定員 各14名(先着順)
申込 5月23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。

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
ラインのお友だち (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

