

# 北老人福祉センター ふれあいだより

## 7月号

令和8年6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)  
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!

### 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 7月18日(土)

- ① 午前 9:30～10:30
- ② 午前 10:45～11:45

申込 ① 希望者 7/1日(水) 9:00から  
② 希望者 7/2日(木) 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

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)  
五十嵐 啓之さん(マンドリン)  
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)

### 健康講座 理学療法士と一緒にやってみよう!

#### PART2 体の状態を知って楽しく運動しましょう

日程 7月9日(木)

- ① 午後 1:30～2:30
- ② 午後 2:30～3:30

6月と同じ内容です。  
6月の参加者は申込  
めません。初めての方

申込 6月25日(木) 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  
ている部位を知る機会に。体操もしましょう

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

### ♥久しぶりにトランプしませんか♥

日程 7月8日(水) 午後 1:30～3:00

申込 6月30日(火) から(電話可)

定員 18名(先着順) 会場 倶楽室

持物 水分補給の飲み物

☆思い出しながらやってみましょう。

### 認知症の予防法は日々の生活にある!

日程 7月17日(金) 10:00～11:00

申込 6月26日(金) から来所又は電話で先着順

定員 24名 会場 倶楽室

講師 近畿中央ヤクルト販売(株)

管理栄養士 比嘉 彩乃氏

☆脳の健康を維持することは大切なこと 効果的な  
食生活とライフスタイルの両面から探ろう!

### スマホ相談会 多世代交流事業

スマホ世代に聞いてみよう

日程 7月31日(金)

- ① 相談 午前 9:30～10:20
- ② 相談 午前 10:30～11:20

受付は10分前より行います。  
どちらか1回のみ参加していただきます。

申込 6月29日(月)～7月10日(金) 電話可

定員 ①②各10名(先着順) 会場 倶楽室

持物 お持ちのスマートフォン、メモ帳と筆記  
具、飲み物、靴下着用

共催 北区社会福祉協議会 日常的な使い方  
協力 北青少年活動センター 相談してみよう!

☆スマホ世代にスマホのこと相談してみよう。  
ご注意 個人情報に関することや「料金」「プラン」に  
ついては携帯ショップにご相談ください。

### 脳活体操いきいき広場

今回の募集は7月～9月の参加者

日程 7/22・8/26

9/23(祝日のため休み)

毎月第4水曜日

- ① 午後 1:15～2:00
- ② 午後 2:10～2:55

申込 6月24日(水) から来所又は電話で先着順

定員 ①②各20名

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。

地域支え合い活動創出事業(フォローアップ講座)

### 元気な今こそ備えておきたい「終活」 「アドバンスドケアプランニング体験」

日程 7月29日(水) 午後 1:30～3:00

申込 7月11日(土) から来所又は電話で先着順

定員 24名 会場 倶楽室

講師 北区上京区在宅介護医療連携支援センター  
鷲巣典代さん

つながるサロン

カードゲームで楽しみながら、自分にとって  
大切にしたいこと、価値観を確認してみま  
しょう。お気軽にご参加ください!

●アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは  
人生の最終段階で受ける医療やケアなどに  
ついて、本人と家族などの身近な人、医療従事  
者などが事前に繰り返し話し合う取り組みです。

令和8年度 同好会成果発表会開催の計画 準備のための会を行います

### 作品展実行委員会

7月30日(木) 午前10:00～11:00

作品展に参加希望の同好会実行委員は  
必ず出席して下さい。(代理人可)  
議題:展示会場、準備、片付け等について

### 舞台発表会実行委員会

7月30日(木) 午後1:30～2:30

舞台発表会に参加希望の同好会実行委員は  
必ず出席して下さい。(代理人可)  
議題:出演順、準備、片付け等について

### いきいき百歳体操

7月の日程

4日(土) ①9:20～②10:10～③11:00～  
25日(土) ①9:20～②10:10～③11:00～

申込 6月20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

### いきいき百歳体操&かみかみ百歳体操

7月の日程 (合わせて45分間)

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

申込 6月24日(水) から(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、飲み物

☆DVDを見ながら全身の筋力体操と口腔  
機能向上のお口の体操を行います。

### いきいきシニアポイント

第1回応募締切

2026年6月30日(火) 当日消印有効  
老人福祉センターの応募箱へ投函  
する場合は切手がありません。

対象:京都市内にお住まい65歳以上の方

### 楽しい折り紙

今月のテーマ  
お問合せ下さい

日程 7月27日(月) 10:30～12:00

申込 6月23日(火) から来所又は電話で

定員 14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(つどい)

7月の日程 ご注意:毎回同じ内容です。

- ① 13日(月) 午前 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) 午前 10:00～11:30

定員 各14名(先着順)

申込 6月20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。

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