

北老人福祉センター ふれあいだより 8月号

令和 8 年 7 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時から午後5時の間で来所又は電話で受付!

健康講座

テーマ 頻尿かなと思ったら
セルフチェックから治療まで



日程 8月21日(金) 10:00～11:00
申込 8月7日(金) から来所又は電話
定員 40名(先着順)
講師 京都市立病院 泌尿器科医師
会場 娯楽室
持物 筆記用具、水分補給の飲み物

☆トイレに行く回数が増えたなど感じ
ている方 ぜひ お話を聞いてみ
ましょう!

栄養講座

つながるサロン

コツコツと骨も元気に保ちましょう

日程 8月27日(木) 午後 1:30～3:00
申込 8月14日(金) から来所又は電話
定員 24名(先着順) 場所 娯楽室
講師 北区介護予防推進センター
管理栄養士 藤林 通代氏



☆身体を支える、内臓を守るなどの役割を
持ってくれている骨。年を重ねると骨も年
をとるようです。食事の面からも骨年齢の
ことを考えましょう!

4月開催 健康講座の様子

「アイフレイル～目の健康寿命を延ばそう!」
たくさんのお申込み、参加を頂きありがたうご
ざいました。参加されたは皆さん 熱心に医師
の説明を聞き 専門知識を学んでおられました。



足ツボ体験会

日程 8月29日(土) 足?ば
10:00～11:20(1人8分施術体験)

申込 8月19日(水) から来所のみ
申込時に予約券を(時間)をお渡しします。
時間を守ってお越しください。

定員 10名(先着順)
講師 睡眠療法士 荻 新一氏
会場 ホール
持物 筆記用具、水分補給の飲み物

☆足ツボマッサージを1人8分間 施術体験し
ていただきます。足裏の反射区図もお渡し
します。セルフケアにお役立て下さい。
※体調不良の方、足に外傷があり治療中の方、痛風、
リュウマチの方はご遠慮下さい。

令和8年度 利用者カード
更新を忘れていませんか!



利用者カードをお持ちでない方、はじめての
方は 事務所にお声掛け下さい。
カードをお渡しします。

令和8年度に @がない場合は
更新がまだの方です。



他センター発行カードをお持ちの方は
北の@を押します

楽しい折り紙

今月のテーマ
お問合せ下さい

日程 8月17日(月) 10:30～12:00
申込 7月28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

8月の日程
1日(土) ①9:20～②10:10～③11:00～
15日(土) ①9:20～②10:10～③11:00～
29日(土) ①9:20～②10:10～③11:00～
申込 7月25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

(合わせて45分間)

8月の日程
12日(水) ①9:20～②10:15～③11:10～
26日(水) ①9:20～②10:15～③11:10～
申込 7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 上靴、または滑りにくい靴下、飲み物
☆かみかみ体操は口の周りの筋肉を鍛え
飲み込む力が強くなり、唾液がでやすくな
ります。

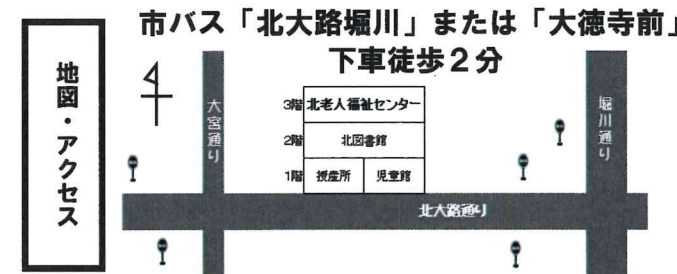


京都市北老人福祉センター
LINE 公式アカウント
ID検索なら→ @333zkezm



ラインの
お友だち♪

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)



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

♥久しぶりにトランプしませんか♥

日程 8月12日(水) 午後 1:30～3:00
申込 8月3日(月) から電話可
定員 20名(先着順)
場所 娯楽室
持物 水分補給の飲み物
(トランプのつどいメンバーも申込み可)
☆思い出しながらやってみましょう。



なぞり書き(つどい)

8月の日程 ご注意: 毎回同じ内容です
① 10日(月) 10:00～11:30
② 10日(月) 午後 1:30～ 3:00
③ 29日(土) 10:00～11:30
④ 29日(土) 午後 1:30～ 3:00
定員 各16名(先着順)
申込 7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



お知らせ



気象警報の内容が5月下旬に変更になりました。
それに伴い気象情報に基づく対応が
次のように変更になります。

午前7時現在、京都市域に暴風警報または
警戒レベル3相当以上(氾濫警報、大雨警
報) 避難指示が発令された場合、または見
込まれる場合は、老人福祉センターは臨時閉
所となります。また、開所中に発令された場
合も、ただちに事業を中止し、臨時閉所とな
ります。

なお、以下の状況等により利用者の安全が確保
できない場合、臨時閉所又は開所時間が遅れる
ことがあります。

- ・交通機関の遮断により、職員が複数名出勤
できない場合
- ・電気、水道、(ガス)が供給されない場合
- ・冷暖房が停止した場合

