

北老人福祉センター ふれあいだより

9月号

令和8年8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(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、脳トレ×筋力UP
10月～12月(3カ月)参加者募集 **は現在参加されていない方が優先となります。**
※抽選結果は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 10月～12月 (11/3は休み)
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 9月1日(火)～10日(木)電話可
発表 9月14日(月)～19日(土)
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。

KITARO やわらか頭教室

日程 10月～12月毎週木曜日
① 9:30～ ② 10:45～
申込 9月1日(火)～10日(木)電話可
発表 9月14日(月)～19日(土)
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!

リズム体操

日程 10月～12月 第1・3月曜日
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 9月1日(火)～10日(木)電話可
発表 9月14日(月)～19日(土)
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

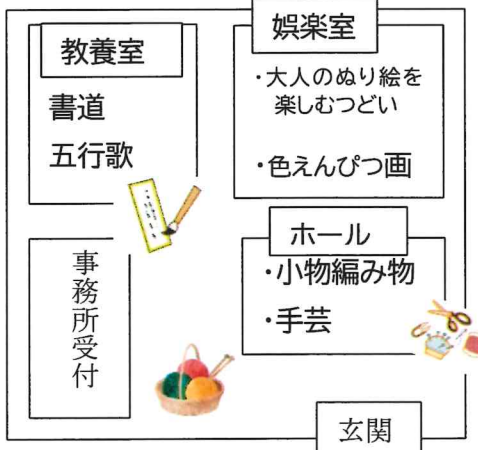
脳トレ×筋力UP体操

日程 11月～12月第2月曜日(10月は休み)
① 9:30～ ② 10:40～
申込 9月1日(火)～10日(木)電話可
発表 9月14日(月)～19日(土)
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

令和8年度同好会作品展

活動の成果発表として次の同好会が参加されます
☆書道・五行歌・色えんぴつ画・小物編物・手芸☆
(大人のぬり絵を楽しむつどいも参加します)

9月29日(火)午前10:00～午後4:00
9月30日(水)午前10:00～午後3:00
申込みは不要どなたでもご覧いただけます。



教養室
書道
五行歌
事務所受付

娛樂室
・大人のぬり絵を楽しむつどい
・色えんぴつ画

ホール
・小物編み物
・手芸

玄関

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

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

PART3

日程 9月10日(木)
① 午後 1:30～2:30
② 午後 2:30～3:30
申込 8月22日(土)から来所又は電話で
定員 ①10名 ②10名(先着順)
協力機関 リハビリティ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

人生イキイキ談話室(紫の会主催)

9日10日(木)10:00～12:00
申込 8月24日(月)から電話可
定員 14名(先着順) **会場** 教養室
講師 梶谷康則氏(元産業大学講師) 司会進行
☆人生 100 年時代どう生きるか、おもしろかったなあ!といえる生き方を求めて、これからどうするのか、どうすればうまくいくのかお互いの体験など語り合しましょう。なごみの時間をすごしましょう!

楽しい折り紙

今月のテーマ
お問合せ下さい

日程 9月14日(月)10:30～12:00
申込 8月25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

9月の日程 いきいき 百歳体操

5日(土) ①9:20～②10:10～③11:00～
26日(土) ①9:20～②10:10～③11:00～
申込 8月29日(土)から電話可
定員 ①②③各16名(先着順) **持物** 飲み物
☆DVDを見ながら筋力運動を行います

9月の日程 いきいき百歳体操&かみかみ百歳体操

9日(水) ①9:20～②10:15～③11:10～
申込 8月26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

骨密度測定会 つながるサロン

日程 9月24日(木)
① 午後 1:30～2:30 ② 午後 2:30～3:30
申込 9月16日(水)から来所又は電話
定員 ①②各15名(先着順)
会場 娛樂室
持物 筆記具、飲み物
講師 北区地域介護予防推進センター
測定 はだしで骨密度を測定します。
☆自分の健康づくりに役立てましょう。
是非ご参加下さい。

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 9月19日(土)
① 午前 9:30～10:30
② 午前 10:45～11:45
申込 ① **希望者**8月27日(木)9:00から
② **希望者**8月28日(金)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 娛樂室 **持物** 飲み物・必要な方は眼鏡
演奏 上平 知子さん(ピアノ)
☆楽器の演奏に合わせて季節の歌を歌いましょう。
この講座は不織布マスク持参でご参加下さい。
(布マスク・ウレタンマスクはNG)

なぞり書き(つどい)

9月の日程 **ご注意**: 毎回同じ内容です
① 7日 (月) 午前10:00～11:30
② 19日(土) 午後 1:30～ 3:00
③ 26日(土) 午前10:00～11:30
定員 各14名(先着順)
申込 8月29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

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)

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