

北老人福祉センター ふれあいだより 10月号

令和8年9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)

電話での申込みは午前9時～午後5時の間で受付

令和8年度同好会舞台発表会

10月31日(土)午前11:00～午後3:30(予定)

入場申し込みは不要です 開場:午前10:00～
北老人福祉センターで活動されている同好会の成果発表!
初めて来所される高齢者さん大歓迎です。
年齢を問わずどなたでもご覧いただけます。
満席の場合 安全の観点より入場を制限させていただく
ことがあります。ご了承ください。
☆客席は和室(椅子席)です。靴下着用をお願いします。
お楽しみに!

プログラム(時間は予定です)

午前(10:00より開場)

1. ドレミダンス 11:00～

2. 健康歌謡舞踊 11:30～

午後(12:00～1:00 休憩)

1. 太極拳 13:00～

2. 男の体操 13:30～

3. ハーモニカ 13:50～

4. なつメロ 14:30～



フルート・クラリネット・ピアノの ミニコンサート

日程 10月30日(金)

開場:午後1時30分

演奏:午後2時～3時

申込 10月2日(金)から来所又は電話

定員 60名(先着順)

演奏 中野幸代さん(フルート)
村上てるみさん(クラリネット)
有田可恵さん(ピアノ)

☆京都市立芸術大学卒業後 国内外で数多くの
演奏活動 指導を行ってこられました。
3人の素敵な演奏を堪能して下さい。

介護保険サービスを知ろうPart2 つながるサロン 「ケアマネジャー」って

知っていますか?

日程 10月22日(木)

午後 1:30～3:00

申込 10月9日(金)から来所又は電話

定員 20名(先着順) 会場 倶楽室

講師 紫野圏域の居宅支援事業者

紫野包括支援センター職員

☆介護保険サービスの調整役ケアマネジャー
の上手な使い方についてお話しします。



音レクリエーション

日程 10月8日(木)

午後① 1:30～2:15 ② 2:30～3:15

申込 9月25日(金)から来所又は電話

定員 ①②各14名(先着順)

① ②のどちらかを選んでお申込み

場所 倶楽室 持物 飲み物

講師 京都ピアノと歌の音楽ひろば
上平 知子さん

協賛 鈴木楽器大阪支店(楽器提供)

☆楽譜が読めなくても大丈夫。トーンチャイムという楽器(振る楽器)を使って素敵な音を
かなでましょう。

♪楽譜の無い音コミュニケーションレク

♪だれもが楽しめるレク

♪ストレスフリーを基本としたレク



6月つながるサロンの様子

介護保険サービスを知ろう Part1

ケアマネジャー、福祉用具業者さんのお話し



身近な福祉用具の使い方や特徴を紹介いただきました。
実際に押し車や杖などに触れていただき納得の体験会になりました。
この日は立命館大学の学生がつながるサロンの見学に訪れました。

♡久しぶりにトランプしませんか♡

日程 10月14日(水)午後1:30～3:00

申込 10月1日(木)から来所又は電話

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。

いきいき 百歳体操

10月の日程

3日(土)①9:20～②10:10～③11:00～

17日(土)①9:20～②10:10～③11:00～

24日(土)①9:20～②10:10～③11:00～

申込 9月26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

10月の日程 (合わせて45分間)

14日(水)①9:20～②10:15～③11:10～

28日(水)①9:20～②10:15～③11:10～

申込 10月3日(土)から来所又は電話

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

☆かみかみ百歳体操は、口の周りの筋肉を鍛える体操です

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)



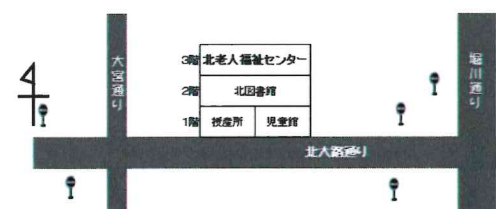
京都市北老人福祉センター
LINE 公式アカウント



市バス「北大路堀川」または「大徳寺前」
下車徒歩2分

ID検索なら→ @333zkezm

地図・アクセス



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

脳活体操いきいき広場

今回の募集は10月～12月の参加者

日程 10/28・11/25・12/23

毎月第4水曜日

① 午後1:15～2:00

② 午後2:10～2:55



申込 9月29日(火)から来所又は電話

定員 ①②各20名(先着順)

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。

楽しい折り紙

今月のテーマ
お問合せ下さい

日程 10月19日(月)10:30～12:00

申込 9月30日(水)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



なぞり書き(つどい)

10月の日程 ご注意:毎回同じ内容です。

① 5日(月) 10:00～11:30

② 13日(火) 午後1:30～3:00

③ 17日(土) 午後1:30～3:00

④ 24日(土) 10:00～11:30

定員 各14名(先着順)

申込 9月26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

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)