

北老人福祉センター

ふれあいだより

2013年 3月号

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
TEL・FAX
492-8845

<バス停>



大徳寺前、または
北大路堀川、下車
徒歩 5分
「北図書館」上
3階です

*老人福祉センターは、市内在住で 60 歳以上の方ならどなたでも、お住まいの行政区関係なくご利用いただけます。

◆平成 25 年度に向けた、教養教室の受講者・同好会会員の募集が始まります！

北老人福祉センター「教養教室」 ※教室は初心者を対象に 1 年間行います。お 1 人 1 教室の受講となります。

教室	開催日時	募集定員	申込受付
【健康づくり・運動】 太極拳入門教室	毎月 2・4 金曜日/午後 1 時 30 分～3 時 初心者対象の初級入門編となります。 ムリなく体を柔軟にしていきます。	20 名	3/4 (月) 午前 9 時から受付 9 時 30 分から抽選
【学ぶ】 初心者の英会話教室	毎月 2・4 火曜日/午前 10 時～正午 初心者の方を対象に日常使える簡単な英語から レッスンします。	16 名	3/4 (月) 午前 10 時から受付 10 時 30 分から抽選
【描く】 ボールペン画教室	毎月 2 木曜日/午前 10 時～正午 25 年度より新設の教室です。 初心者の方を対象に、描きやすい題材からボール ペン 2 本で仕上げます。	20 名	3/4 (月) 午前 11 時から先 着順に受付、定員に なり次第締め切り

北老人福祉センター「登録制/つどい」登録者募集！

つどい	開催日時	登録受付(備考)
男の体操	毎月第 1・3 月曜日午後 1 時 30 分～3 時 男性の参加者だけで行う体操です。タオル・イス・マ ット・ボールを使って運動、健康的な体にしましょう。	定員 16 名 (初めての方優先) 3/4 (月) 午後 1 時から先着順に 受付けます。
トランプ	開催日時は定めずに毎月の行事予定でお知らせ センター内、教養室の空いている日時で、ババぬきや 7 並べ・神経衰弱などのトランプをして楽しみます。 皆さんの楽しい居場所づくりにしてください。	随時、北老人福祉センター事務室に て登録を受付けています。 登録後は自由に参加いただけます。 お気軽にお問合せ、登録ください。

北老人福祉センター・北区介護予防推進センター共催事業

KITARO やわらか頭教室

参加される皆さんの介護予防と健康づくりの意欲を高めていただくことを目的に、簡単な音読や計算で楽し
みながら脳を刺激すること、簡単な運動で体を動かすことを組み合わせて行います。

実施期間：4 月・5 月・6 月の 3 ヶ月 (場所：北老人福祉センター・ホール)

開催日時：毎月 1・2・3・4 の木曜日 (月 4 回)

A クラス午前 9:30～10:30 B クラス午前 10:45～11:45

参加定員：各クラス 10 名 費用：教材費 500 円



<申込受付>

3月1日(金)～19日(火)

先着順に受付、定員になり次
第締め切ります。

*京都市内にお住まいで 60 歳以上の方ならどなたでも利用、申込みいただけますが、いずれも本人が
直接来所してお申込みください。 同好会の募集は裏面をご覧ください！

同 好 会 入 会 募 集 ！

＜申込み受付期間：2月18日(月)～3月9日(土)＞

★入会希望の方は、ご本人が直接来所して、お申込みください。

★新規の方は、「教室・同好会」あわせて一人3つまでの申込みとなり、すでにセンターで3つの同好会を利用の方は申込みいただけません。ご自分の所属数を確認の上、お申込みください。

★同好会(教室も含め)は、1つの部門から複数の申込みはできません。

★入会希望者が、募集人数や定員を超えた場合は、

3月11日(月)午前10時から抽選を行います。

★入会希望の方は、まず北老人福祉センター事務室にお問い合わせください。☎492-8845

【部門】同好会	開催日時	会費	募集人数
【作る】 和紙ちぎり絵 A	毎月第1火曜日 午前9時30分～正午 初心者募集！先生の指導で初級から始めます。材料費は毎回1,000円程度必要です。	月会費 300円	8名
【作る】 小物編物	毎月第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分 かぎ針を使って季節の手軽でオシャレな小物を先生の指導で作ります。	3ヶ月会費 1,000円	3名
【歌う】 楽しい童謡唱歌	毎月第3木曜日 午前10時～正午 エレクトーンの実演奏で、懐かしい好きな童謡唱歌を一人ずつ歌います。(歌の指導無)	半年会費 1,000円	14名
【歌う】 ソングフレンズ 煌き	毎月第1木曜日 午後1時30分～3時30分 エレクトーンの実演奏で、懐かしい好きな童謡唱歌を一人ずつ歌います。(歌の指導無)	半年会費 1,000円	5名
【レクリエーション】 元気クラブ	毎月第2・4月曜日 午後1時30分～3時30分 季節の歌や、脳トレ、ゲーム、手話・レク体操、クラフトなど、様々なレクリエーションプログラムを先生の指導で楽しんでいます。	3ヶ月会費 1,000円	10名
【レクリエーション】 まるちクラブ	毎月第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分 季節の歌や、脳トレ、ゲーム、手話・レク体操、クラフトなど、様々なレクリエーションプログラムを先生の指導で楽しんでいます。	3ヶ月会費 1,000円	7名
【描く】 色えんぴつ画	毎月第1金曜日 午前の部10時～正午(1・2組) 午後の部1時～3時 (3組) 先生の指導で、手軽な色鉛筆を使い水彩画のような素敵な絵が完成します。鉛筆の使い方や色の出し方等のテクニックを細かく丁寧に指導いただきます。	月会費 500円	1組 10名 2組 2名 3組 2名

【部門】同好会	開催日時	会費	募集人数
【健康づくり・運動】 健康ストレッチ	毎月第2・4木曜日 午前9時30分～ 11時30分 ラジオ体操、気功も取り入れた身体に優しい体操で、ムリなく健康づくりを行います。(講師無)	半年会費 600円	5名
【健康づくり・運動】 健康ヨガ A	毎月第2・4金曜日 午前10時30分～ 11時40分(70分) 先生の指導で、カラダを柔軟に健康的に整え、健康づくりと介護予防を実践しています。	半年会費 1,800円	11名
【健康づくり・運動】 健康ヨガ B	毎月第2・4月曜日 午前10時30分～ 11時40分(70分) 先生の指導で、カラダを柔軟に健康的に整え、健康づくりと介護予防を実践しています。	半年会費 1,800円	5名
【健康づくり・運動】 健康ヨガ C	毎月第2・4火曜日 午前10時30分～ 11時40分(70分) 先生の指導で、カラダを柔軟に健康的に整え、健康づくりと介護予防を実践しています。	半年会費 1,800円	4名
【健康づくり・運動】 楽しい体操 A	毎月第1・3金曜日 午前10時～11時30分 タオルを使った体操や音楽に合わせてレクリエーションダンス、先生の指導でムリなく楽しく健康づくり・介護予防をしています。	半年会費 1,500円	2名
【健康づくり・運動】 楽しい体操 B	毎月第2・4水曜日 午前10時～11時30分 タオルを使った体操や音楽に合わせてレクリエーションダンス、先生の指導でムリなく楽しく健康づくり・介護予防をしています。	半年会費 1,500円	3名
【健康づくり・運動】 フレッシュダンス	毎月第1・3水曜日 午前10時～11時30分 先生の指導で、体を整える十分なストレッチ体操、リズムカルな音楽を使ったダンスと、スタイリッシュに健康づくりをしています。	月会費 500円	3名
【健康づくり・運動】 フォークダンス Bグループ(新)	毎月第2・4水曜日 午後2時30分～4時 先生の指導で多くの国のフォークダンスを習います。音楽に合わせて皆で楽しく・仲良くダンスのレッスンに励むことで、健康づくりをしています。	3ヶ月会費 1,000円	10名
【やさしい運動】 ゆかいな運動くらぶ	毎月第1・3金曜日 午後1時30分～3時 先生の楽しいお話、イスに座ったままの健康体操、歌を唄いお口の体操、リラックス体操など、無理のない健康づくりと介護予防をしています。	4ヶ月会費 1,000円	10名
【舞・踊る】 健康歌謡舞踊	毎月第2・4水曜日 午前10時～正午 楽しく・仲良くをモットーに、先生の指導で歌謡舞踊のお稽古に励み、健康づくりをしています。	月会費 500円	3名

※表にある会費は、各同好会が24年度に会費として徴収された金額です。25年度の会費については運営上の都合により変更になる場合がありますので、あらかじめご了解ください。

★見学後、随時入会可能な同好会

※見学希望の方は北老人福祉センター事務室まで、来所又はお問い合わせください。☎492-8845

【部門】同好会	開催日時と内容	会費
【唄う】 カラオケ	毎月第1・3 土曜日 午後1時～4時 毎月、新曲2曲の課題曲を決めて楽しく練習しています。 歌の指導はありません。(指導者不在) 欠員待ち有り	なし 新曲カセット代 500円
【唄う】 なつメロ	毎月第1・3 月曜日 午後1時～4時 懐かしの昭和の歌を唄います。 歌の指導はありません。(指導者不在) 欠員待ち有り	なし
【謡う】 民謡	毎月第2・4 水曜日 午後1時～3時 初心者から経験者まで、民謡好きが集いお三味線の生演奏で楽しく謡います。民謡の指導はありません。(指導者不在)	月会費 100円
【謡う】 謡曲	毎月第2・4 火曜日 午後1時～3時30分 観世流謡曲をこよなく愛する会員が楽しみに長く続けて来ました。謡曲の指導はありません。(指導者不在)	年会費 2,400円
【作る】 手芸	毎月第2・4 金曜日 午前10時～正午 ちりめんなどの和の素材を使った小物手芸が中心です。先生の指導で、その時々合った物を作ります。	出席毎 200円
【ゲーム】 百人一首	毎月第1 金曜日 午前10時～正午 昔懐かしい百人一首を月に1回開催しています。グループに分かれて取り合い、脳トレにもなって元気に楽しんでいます。	なし
【わび・さび】 お茶	毎月第1・3 水曜日 午前10時～正午 初心者から経験者までが気楽な雰囲気、先生の指導で楽しくお稽古しています。	月会費 1,500円 材料費含む

[介護予防プログラム]

北老セン・オリジナル 健康ひろば (申込不要自由参加)	毎月第3 木曜日 午後1時30分～3時 家でも出来る簡単な目ざめの体操から、硬くなったカラダをタオル体操・ボール体操で優しくほぐします。健康的な体づくりを行います。
KITARO ハッスルマッスル AM (申込不要自由参加)	■北区地域介護予防推進センター・北老人福祉センター共催事業 毎月第1・3 火曜日 午前10時～11時 マットを使った柔軟性・筋力アップのメニューが中心の体操です。
KITARO ハッスルマッスル PM (申込不要自由参加)	■北区地域介護予防推進センター・北老人福祉センター共催事業 毎月第2・4 木曜日 午後1時30分～60分 / 2時45分～60分の2クール マットを使った柔軟性・筋力アップのメニューが中心の体操です。
KITARO やわらか頭教室 (3・6・9・12月募集)	■北区地域介護予防推進センター・北老人福祉センター共催事業 毎月第1・2・3・4 木曜日 A 午前9時30分～60分 / B10時45分～60分 楽しみながら簡単な音読と計算を30分、簡単な運動・体操を30分を行います。

※KITARO ハッスルマッスル AM・PM は、使用会場のスペースの都合上、26名に達した時点で締め切りますので、あらかじめご了承ください。詳しくは、北老人福祉センター事務室までお問合せください。

“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”



3月の開催事業

健康洛楽ウォーク

「歴史と酒蔵の町・伏見散策」

事業企画委員会事務局

高木・中川

岡部・小林

開催日時：3月29日（金）

集合時間：午前9時45分（時間厳守） ※10：05発に乗車します！

集合場所：地下鉄北大路駅、改札口（北大路通側、南改札口）

募集定員：20名

見学料金：300円（月桂冠・大倉記念館入館料金）

※別途、必要な費用については当日自己負担（交通費他）

主なコース 集合：地下鉄北大路駅
北大路駅発→近鉄：桃山御陵前下車→
月桂冠・大倉記念館（見学）→長建寺→
濠川沿い散策→高瀬川記念碑→寺田屋→
黄桜・カッパカントリー見学後、解散
※現地解散後は、自由行動となります。
みなさん、気をつけてお帰りください。

注 記

*敬老乗車証をお持ちの方は→「桃山御陵前」下車で清算 ￥150

*敬老乗車証をお持ちでない方→「北大路～桃山御陵前」普通運賃 ￥430

☆お持ちの方は、必ず敬老乗車証をお忘れなく持参ください。

*小雨程度は決行します。

*現地にて解散後は自由行動となりますが、希望者のみ、伏見「烏せい」にて昼食を取る予定にしています。

昼食会場の事前申込みが必要となりますので、申込時に昼食希望の有無をお知らせください。

申込受付

期間：2月25日（月）～3月9日（土）

先着順に受け付け定員に達した時点で締め切りますので、期間最終日までに受付終了となる場合があります。予めご了承ください。

申込希望の方は、北老人福祉センター事務室までお早めにお申込みください。 ☎492-8845

＜平成25年度の事業予告＞

4月 「新島旧邸見学から京都御苑の春を散策」

開催日時：4月25日（木） 午前9時45分集合予定

5月 「上賀茂神社参拝から杜若の大田神社周辺の春を満喫」

6月 「きぬかけの路から新緑の一条天皇陵参拝と龍安寺拝観」

*これからも、“シルバーと呼ばれたくない仲間たち”事務局では皆さんに楽しんで参加いただける事業企画を実施して行きたいと考えています。皆さんからの多くのご意見や企画をお待ちしています。
(事業企画委員会一同)