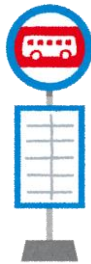


北老人福祉センター



ふれあいだより 2017年11月

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、又は
北大路堀川下車
徒歩5分
北図書館(2階)上
3階です。

老人福祉センターのご利用について

- 利用条件
京都市内在住 60歳以上の方
 - 利用料
無料(材料費など実費負担あり)
 - センター開所時間
午前9時～午後5時
 - センター休所日
日曜、祝日、年末年始
 - 初めてご利用の方には、各老人福祉センターの窓口で利用者カードを発行しています。
- ※駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。自転車等で来所される場合は、決められた所定の駐輪場をご利用ください。

平成29年度 北老人福祉センター

「同好会合同発表会」のお知らせ

□開催日時：11月29日(水)、30日(木)

11月29日(水)

- 午前の部
 - 楽しい体操同好会
 - フレッシュダンス同好会
 - 健康歌謡舞踊同好会
 - フォークダンス同好会カトレア
 - フォークダンス同好会アマリリス
- 午後の部
 - カラオケ
 - 謡曲
 - うたごえ
 - 民謡

11月30日(木)

- 午前の部
 - 楽しい童謡唱歌同好会
 - ソングフレンズ煌き
- 午後の部
 - 楽しい体操同好会A
 - 健康レクリエーションクラブ
 - 太極拳同好会
 - ゆかいな運動くらぶ

**歌、ダンス、舞踊、体操
と様々な同好会の発表
をお楽しみください!**



第26回 市民すこやかフェア2017

日時：11月25日(土) 午前9時～午後4時
場所：京都市勧業館 みやこめっせ

- 【作品展示】五行歌、和紙ちぎり絵同好会、手芸同好会
会場：3階 第3展示場(A面)
- 【舞台発表】北老センからの出演はありません。
会場：3階 展示場特設舞台

介護予防事業のご紹介

申込不要・自由参加です

北老センオリジナル介護予防の取組事業

[健康ひろばパート1]

足腰、腹筋を鍛え、健康維持に取り組めます。

□ 月1回 第3木曜日 午後1時30分～3時

[健康ひろばパート2]

タオル、ボール等を使ったいろいろな健康体操です。

□ 月1回 第2水曜日 午後1時30分～3時

初めての方は
利用者カードの登録が
必要です。



北区介護予防推進センターとの共催事業

[KITARO ハッスルマッスル AM]

マットを使って行う筋トレ運動です。

□ 月2回 第1・3火曜日

① 午前 9時50分～10時50分 ② 午前11時00分～正午

※各クールともに当日定員26名

※当日の席確保の為、事務室にて黄色の札を配布します。

[KITARO ハッスルマッスル PM]

マットを使って行う筋トレ運動です。

□ 月2回 第1・3水曜日

① 午後 1時30分～2時30分 ② 午後 2時40分～3時40分

※各クールともに当日定員26名

※当日の席確保の為、事務室にて黄色の札を配布します。



[脳活体操いきいき広場] 認知症予防

椅子に座って行う優しい脳トレ運動です。

□ 月1回 第4水曜日 午後1時30分～2時30分

台風接近時の利用について

○午前7時現在、京都市域に暴風警報又は、大雨、暴風等の特別警報が発令された場合は臨時閉所とします。

○開所時間中に暴風警報又は、特別警報が発令された場合は、ただちに利用を中止し、臨時閉所とします。

○臨時閉所中に暴風警報又は特別警報が解除された場合は、安全が確認され次第、開所します。



お問い合わせ…北老人福祉センター 電話 492-8845

※11月の映画会は中止します。