

北老人福祉センター ふれあいだより 3月号

令和6年2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)

お香・和の香りを楽しむ

日程 3月15日(金) 10:00～11:00
申込 2月26日(月) 午前9時から(電話可)
定員 20名(先着順)
場所 娯楽室
講師 松栄堂 専務取締役 畑 元章 氏

ポイント ふとした香りに気分が変わる、思い出がよみがえる、そんな経験はありませんか。お香の楽しみ方についてご講演いただきます。



KITARO ハッスルマッスル

日程 4月～6月(3か月)
第1・3火曜 ①9:30～②10:45～
第1・3水曜 ①1:15～②2:30～③3:45～
申込 3月1日(金)～14日(木) 電話可
発表 3月21日(木)～28日(木)
定員 ①②③各17名(抽選) **対象** 65歳以上
持物 バスタオル、水分補給の飲物
共催 北区地域介護予防推進センター
ポイント マットを使う筋力アップの運動です。



体力測定から培う減災力

日程 3月28日(木)
①1:30～2:30 ②2:15～3:15
申込 2月29日(木) 午前9時から(電話可)
定員 ①②各15名(先着順)
場所 ホール・娯楽室
講師 北区地域介護予防推進センター
持物 筆記具、飲物

つな
がる
サロ
ン



ポイント 減災とは被害を最小限にすることです。災害から身を守るためにも体力を培うことは大切です。今の体力を確かめ、自分の健康を知る機会にしましょう。備えあれば憂いなし!

リズム体操

日程 4月～6月(第1・3月曜 3ヶ月間)
① 9:30～(強度2:座って行きます)
② 10:45～(強度3:立って行う内容含む)
申込 3月1日(金)～14日(木) 電話可
発表 3月21日(木)～28日(木)
定員 ①②各18名(抽選) **対象** 65歳以上
持物 飲物、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
ポイント リズムに合わせて楽しく運動しましょう!



KITARO やわらか頭教室

日程 4月～6月(3ヶ月)
毎週木曜日(第5週はなし)
A 9:30～ B 10:45～
申込 3月1日(金)～14日(木) 電話可
発表 3月21日(木)～28日(木)
定員 A/B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、水分補給の飲物
共催 北区地域介護予防推進センター
ポイント 体操と脳トレ、一石二鳥お得な教室です。

いつまでも
頭を柔らかく



ライン(LINE)と、超便利な グーグルレンズの使い方

日程 4月4日(木) 1:30～3:30
申込 3月4日(月) 午前9時から(電話可)
定員 20名(先着順)
場所 娯楽室
講師 スマホアドバイザー
持物 お持ちのスマートフォン、筆記具、飲物

スマホ
講座




LINE


ポイント 今や必須のライン(LINE)と漢字や植物の名前などを調べられるグーグルレンズの使い方について習いましょう!

今月のテーマ
お問合せ下さい

脳活体操いきいき広場

日程 3月27日(水) 1:30~2:30
申込 2月28日(水) 午前9時から(電話可)
定員 18名(先着順)
講師 北区地域介護予防推進センター 
ポイント 椅子に座って軽い脳トレ体操をします

楽しい折り紙

日程 3月18日(月) 9:30~11:00
申込 2月28日(水) 午前9時から(電話可)
定員 14名(先着順) 
講師 二井本 澄代 氏
持物 折り紙普通サイズ 15cm×15cm 10枚程度、のり、はさみ、定規、メガネ等

いきいき 百歳体操

3月の日程
 2日(土) ①9:20~②10:10~③11:00~
 16日(土) ①9:20~②10:10~③11:00~
 30日(土) ①9:20~②10:10~③11:00~
申込 2月24日(土) 午前9時から(電話可)
定員 ①②③各14名(先着順)
持物 水分補給の飲料
ポイント DVDを見ながら筋力運動を行います
 初めての方大歓迎!

なぞり書き

3月の日程 **ご注意**: 毎回同じ内容です
 ① 11日(月) 10:00~11:30
 ② 11日(月) 1:30~3:00
 ③ 14日(木) 10:00~11:30
 ④ 16日(土) 10:00~11:30
 ⑤ 16日(土) 1:30~3:00
定員 各14名(先着順)
申込 受付中(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
ポイント 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。



老人福祉センター利用者アンケートのご報告
 令和5年11月15日(水)~25日(土)に下記の内容でアンケート行い、回答数は241件でした。結果の詳細はセンター内通路に掲示しています。

- 質問項目**
- あいさつやお声かけは、きちんとできていますか。
 - 身だしなみは、業務にふさわしいものですか。
 - 表情や態度は、感じが良いですか。
 - 言葉づかいや説明は、親切でいいですか。
 - 説明は、的確で分かりやすいですか。
 - 整理整頓は、行き届いていますか。
 - 案内表示や広報紙、掲示物は、分かりやすいですか。

	たいへん満足	満足	不満	たいへん不満	無回答
1	110	125	0	0	6
2	104	132	0	0	5
3	115	121	1	0	4
4	112	123	1	0	5
5	108	128	0	0	5
6	113	122	0	0	6
7	104	129	2	0	6

(単位:人)

ご協力ありがとうございました
 この結果はセンター廊下に掲示しています



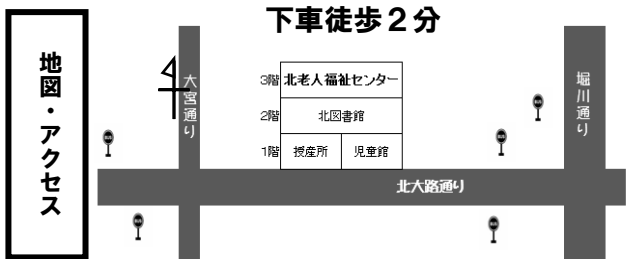
北老人福祉センターの広報紙「ふれあいだより」

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
- ・鞍楽ハウディのスーパー
- ・イオンモール北大路
- ・デイリーカー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)

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

ラインの友だち♪ 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)

 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 