

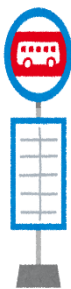
北老人福祉センター



ふれあいだより

2018年5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。

京都市老人福祉センターの利用者カード

当老人福祉センターをご利用の方には、利用者カードの登録をお願いしております。既にお持ちの方も改めて登録していただく必要がありますので、事務所へお声掛け下さい。このカードは、京都市内にある17ヶ所の老人福祉センター共通のもので、緊急時に迅速に対応するために必要となります。センターをご利用の際は必ず携帯下さいますようお願いいたします。

みんなで踊ろう盆踊り

- 開催日時 5月31日(木)
午後1時30分～3時ころまで
- 場所 北老人福祉センター/娯楽室東西

踊りの指導はありませんが、みんなで楽しく踊りませんか？



『すこやか健康講座』

【STOP！熱中症】要申込

規則正しい食生活と水分補給など・・・

日時：5月24日(木)
午後1時30分～2時30分
場所：北老人福祉センター 娯楽室東西
講師：(株)大塚製薬工場

サプリメントアドバイザー 日下部 純子氏

対象：京都市在住の60歳以上の方
※筆記用具をご持参ください
定員：30名(定員になり次第締切ます)
申込：4月25日(水)～5月7日(月)

予告【STOP！熱中症とは】要申込

熱中症の予防と応急方法など

日時：6月28日(木)
午後1時30分～2時30分
場所：北老人福祉センター 娯楽室東西
講師：(株)大塚製薬工場

サプリメントアドバイザー 日下部 純子氏

※上手な水分補給の方法を二回にわたって学びます。
※申込みは講座ごとに申込みください。



お忘れ物はありませんか？
もう一度ご確認ください

「骨密度測定会」測定希望者 40名 募集！

＊＊ 初めての方優先＊＊

申 込：5月10日（木）より

定員に達し次第受付けを終了します。

開催日時：6月11日（月）

午前10時～11時45分

会 場：北老人福祉センター/娯楽室東西

対 象：50歳以上の方

※通常の老人福祉センター利用対象は60歳以上です。

この測定会は研究の一環として実施されるため50歳代の方も対象とさせていただきます。

■申込みは、初めての方を優先し先着順に来所での受付けとさせていただきます。

※初めてのの方は必ず来所して申込みください。電話での申込みは受付けません。

■以前に測定を受けられていて、再度の測定を希望される方は、受付けをいたしますが、上記、初めての方で定員に達した場合は、申込みをキャンセルさせていただきます。

ぬり絵を楽しむつどい

開催日時：5月17日（木）

午前10時～11時30分

会 場：北老人福祉センター/教養室

持ち物：お子さんやお孫さんの使わなくなった色えんぴつがあればお持ちください。

※下絵代10円、見本50円が必要です。

寒い冬は外出したり身体を動かすのがおっくうになりがちですが、暖かくなって気持ちよく運動できる季節になりました。しっかり身体を動かし、運動不足を解消しましょう。といっても、激しい運動をするのではなく、15分程度のお散歩やいつもの生活にプラス10分身体を動かす機会をつくるなど軽い運動を継続することが大切です。観光スポットへお出かけするのも運動のひとつと考えて、お仲間同士でちょっと足を延ばしてみるのも心と身体の健康につながりますよ。

北区地域介護予防推進センター 神谷

かみがも音楽箱コンサート報告

3月31日（土）ギター・キーボードベース・ウクレレの楽器演奏で童謡から懐かしいポップス歌謡曲にクラシックまでジャンルも幅広く、とても素敵な楽



しいコンサートでした。素敵な演奏をありがとうございました！

生活安全教室&ゲームで学ぼう！報



3月29日（火）おれおれ詐欺の電話がかかって来た時にどのように対応したら良いのか、外出時のひったくり被害にあわないようにするには？同年代のボランティアさんが自分たち目線で分かりやすく伝えていただきました。

ゲームで学ぼう！では北区社協の藤井さんよりスライドをみながら、昭和30年から現在までの地域の人たちとの関わりの変化を回想法やゲームを通じて優しく伝えていただきました。

同好会世話人会のお知らせ

新年度第1回目の「世話人会」を開催します。役員の皆様、1年間同好会の運営をよろしくお願い致します。

※同好会のお世話人の方には、万障繰合せのうえご出席くださいますようお願い致します。

【日 時】6月29日（金） 午後1時30分～

【会 場】北老人福祉センター/娯楽室東西