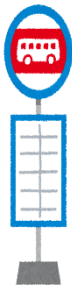


北老人福祉センター



ふれあいだより
2018年9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。

『スマホ体験一日講座』

スマートフォンの基本操作から、直ぐに役立つ活用術を楽しく学べます。

日 時：9月27日(木) 午前10時～午後3時
(正午～午後1時までは休憩時間)

場 所：北老人福祉センター 娯楽室東西

講 師：NPO法人 花パソ

定 員：13名(先着順)

対 象：京都市在住の60歳以上の方
※スマートフォン・筆記用具
※スマートフォン貸出しあり

申 込：9月1日(土)～ 申込み順

内 容：アカウント、パスワードって何？アプリのダウンロード方法等

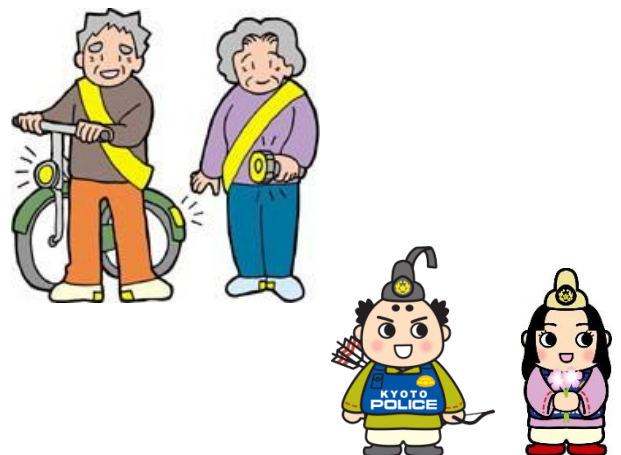
『秋の全国交通運動が始まります』

9月21日(金)から30日(日)までの10日間秋の全国交通安全運動が展開されます。

「秋の夜長」に表現されるように、これからの季節は日の入りから日の出までの時間が長くなります。

歩かれる時は、夕方・夜間は、周囲に自分の存在を早く知らせるために、白や黄色など明るい色の服装に心がけ、反射材やLEDライト等を活用して、周りに「見せる」工夫をしましょう。自転車に乗られる場合は、早めのライト点灯を心がけましょう！

京都府北警察署 交通課巡査部長 廣江氏



高齢者いきいき講座

パソコン講座 (EXCEL)

文字入力などの基礎から EXCEL の活用方法
など初めての方にも解りやすく習います。

日 時：10月11日 (木)・18日 (木)

11月8日 (木)・22日 (木)

午後1時30分～3時

定 員：15名

受講料：2,000円/4回分

※受講料は申込時にお支払ください

申 込：9月1日(土)～申込み順



介護予防講座

8月31日 (金) 13:30～

ホール

「包括センターってどんなところ？」

高齢サポート (地域包括支援センター) とは？ど
んな時に相談に行けばよいのか・・・？

そんな疑問を今回はサポートセンターの職員さん
と研修に来られている学生さんにお話をうかがい
ます。

高齢者いきいき講座

救急医療情報キットの作成

8月30日 (木) 13:30～ 娯楽室東西

参加費：100円+コピー代

講師：中村和代さん (すこやか体操インストラクター)

※救急時や治療に際して必要な情報が、スム
ーズに救急隊や医療機関に伝えられる

★作品展示運営委員会★

日時：9月13日 (木) 13時30分～

場所：娯楽室

運営委員の方はお世話をお掛け致しますがよ
ろしくお願いいたします。

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

KITARO 「やわらか頭教室」

「簡単な音読や計算ドリル」と「脳トレしな
がら体を動かす」この2つを組み合わせで行
います!

*対象は65歳以上の方です。

受講期間 10月～12月 (3ヶ月間)

開催日時 毎月第1・2・3・4/木曜

(祝日の場合は休みとなります。)

時 間 A:午前 9時30分～10時30分

B:午前10時45分～11時45分

(A・B:各12名募集)

会 場 ホール

教材費 ドリル・テキスト代:500円

受 付 8月28日(火)～9月5日(水)

※定員を超える場合は推進センターで抽選

※定員に満たない場合は発表と同時に2次募集

※電話、FAX、郵送、代理申込みは出来ません

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

KITARO ハッスルマッスル

マットを使った柔軟体操・筋力アップ体操

開催日時 毎月第1・3 火曜日 AM

① 9:50～10:50

② 11:00～12:00

*対象は65歳以上の方です。

開催日時 毎月第1・3 水曜日 PM

時 間 ① 13:30～14:30

② 14:40～15:40

(祝日の場合は休みとなります。)

会 場 娯楽室東西

定 員 各28名

【受講期間】10月～12月 (3ヶ月間)

受 付 8月28日(火)～9月5日(水)

※定員を超える場合は推進センターで抽選

※定員に満たない場合は発表と同時に2次募集

※電話、FAX、郵送、代理申込みは出来ません