

北老人福祉センター ふれあいだより 7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
☎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)
講座の申込は午前9時～午後5時の間で来所又は電話で受付!

うたごえサロン

「京都ピアノとうたの音楽ひろば」
の演奏に合わせて歌いましょう

日程 7月9日(水) 午後 2:30～3:45
申込 ① 前回のうたごえサロン参加していない方
7/1(火)9時～電話可

②どなたでも 7/1(火)9時30分～電話可

定員 ①②あわせて35名(先着順)
会場 娯楽室 持物 飲み物・必要な方は眼鏡
演奏 上平 知子さん(ピアノ)ほか
30分歌 休憩(換気)30分歌という進行
この講座は不織布マスク着用で参加下さい
(布マスク、ウレタンマスクは参加できません)

料理が楽しくなるキッチン

日程 7月31日(木) 10:00～11:00

申込 7月11日(金)から(電話可)
定員 24名(先着順) 会場 娯楽室
講師 暮らし整えナース 富樫 明美氏
持物 メモを取る方は筆記用具

☆健康的な食生活を支えるのはキッチン。
疲れずにお料理できる楽に片付けられる
そんなキッチンにしませんか。

脳ニモカフェ

脳にいいこと一緒に探そう! 地域支え合い活動
つながるサロン 創出事業

日程 7月24日(木) 午後 1:30～3:00

申込 7月12日(土)から(電話可)
定員 24名(先着順) 会場 娯楽室
講師 脳研究者 得田久敬氏(予定)
まごころサポート 鈴木孝英氏(予定)

☆普段の生活の中で実は脳にも良い習慣を脳研究者と一緒にゆくりと見つける体験型カフェです。脳の健康対策、気になる方ぜひご参加下さい。自分に合った脳の健康対策を楽しく見つけましょう。

骨の健康度測定

ロコモってなあに

日程 7月10日(木) 午後 1:30～2:30

申込 6月27日(金)から電話可
定員 24名(先着順) 会場 娯楽室
講師 近畿中央ヤクルト販売(株)

管理栄養士 小寺 美里氏
☆ロコモと骨粗鬆症と寝たきり防止のお話
骨の健康度を測定してみましよう!
注意 4月30日に実施した内容と同じです
4/30参加された方はお申込みできません。

オカ・レアンサンプル「杜のしらべ」 の演奏に合わせて 夏の歌を歌おう

日程 7月30日(水) 10:00～11:00

申込 7月4日(金)から電話可
定員 50名(先着順)
演奏 オカ・レアンサンプル「杜のしらべ」
会場 娯楽室 持物 水分補給の飲み物、
☆童謡・唱歌・歌謡曲・ジャズなど幅広い演奏
をされています。楽しく歌いましょう。

スマホ相談会

スマホ世代に聞いてみよう

日程 7月31日(木)

① 相談 午後 1:30～2:20
② 相談 午後 2:30～3:20
受付は10分前より行います。
どちらか1回のみ参加していただけます。

申込 6月30日(月)～7月11日(金) 電話可
定員 ①②各10名(先着順) 会場 娯楽室
持物 お持ちのスマートフォン、メモ帳と筆記
具、飲み物、靴下着用

共催 北区社会福祉協議会
協力 北青少年活動センター
☆スマホ世代にスマホのこと相談してみよう。
ご注意 個人情報に関することや「料金」「プラン」については携帯ショップにご相談ください。

舞台発表会実行委員会

令和7年7月18日(金)10:00～11:30
舞台発表会に参加希望の同好会実行委員会は
必ず出席して下さい。(代理人可)
議題:出演順、準備、片付け等について

♥久しぶりにトランプしませんか♥

日程 7月30日(水)
午後 1:30～3:00

申込 7月2日(水)から(電話可)
定員 20名(先着順) 会場 娯楽室
持物 水分補給の飲み物
(トランプのつどいメンバーも申込み可)
☆思い出しながらやってみましよう。

百歳体操

7月の日程 いきいき
5日(土)①9:20～②10:10～③11:00～
19日(土)①9:20～②10:10～③11:00～
26日(土)①9:20～②10:10～③11:00～
申込 6月21日(土)から(電話可)
定員 ①②③各16名(先着順)
持物 水分補給の飲み物
☆DVDを見ながら筋力運動を行います

いきいき百歳体操&かみかみ百歳体操

7月の日程 (合わせて45分間)
9日(水)①9:20～②10:15～③11:10～
23日(水)①9:20～②10:15～③11:10～
申込 6月25日(水)から(電話可)
定員 ①②③各14名(先着順)
会場 ホール その他 マスクは任意
持物 上靴、または滑りにくい靴下、飲み物
☆かみかみ百歳体操は、口の周りの筋肉
を鍛え飲み込む力が強くなり、唾液が出
やすくなります。

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

脳活体操いきいき広場

日程 7月23日(水) 午後 1:30～2:30
申込 6月24日(火)から(電話可)
定員 20名(先着順)
講師 北区地域介護予防推進センター
☆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 7月28日(月) 9:30～11:00
申込 7月3日(木)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×15cm10枚
程度、のり、はさみ、定規、メガネ等

なぞり書き

7月の日程 ご注意:毎回同じ内容です。
① 14日(月) 午前 10:00～11:30
② 14日(月) 午後 1:30～3:00
③ 19日(土) 午後 1:30～3:00
④ 26日(土) 午前 10:00～11:30
定員 各14名(先着順)
申込 6月21日(土)から(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
☆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よう。

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)

ラインの 発行日に「ふれあいだより」を配信します
お友だち♪ (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





	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
日			1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)	
ホー ル	「大人のぬり絵を楽しむつどい」 今月は 3(木)、5(土)、17(木)、23(水) (持ち物)色鉛筆、コピー代、 必要な方はメガネ ※初めてのの方は事務所へお越しください お願い ぬり絵のつどいへの参加はお一人 月2回でお願いします。 参加者数が増加しています		ハーモニカ(同) 10:00~12:00	卓球のつどい③ 1:00~4:30	フレッシュダンス(同) 10:00~11:20	◆卓球のつどい① 1:00~4:30	○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	◆卓球のつどい② 1:00~4:30	楽しい体操(同) 10:00~11:30	ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	◆卓球のつどい① 9:00~12:00	卓球(同) 1:00~4:30
娛 楽 室			OKITARO ハッスルマッスル ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	ら・ら・ら体操(同) 10:00~11:30	OKITARO ハッスルマッスル ① 1:15~2:15 ② 2:30~3:30 ③ 3:45~4:45	らくらく椅子ヨガ(同) 10:00~11:00	ドレミダンス(同) 1:30~3:30	色えんぴつ画(同) 3組 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30
娛 楽 室				●囲碁将棋 1:00~4:30								アルターカラオケ 1:00~4:00
教 養 室			英会話A(同) 10:00~11:30	小物編物(同) 1:30~3:30	お茶(同) 10:00~12:00	令和ゲーム(同)B 1:00~3:00		★ぬり絵 1:00~3:00	色えんぴつ画(同) 2組 10:00~12:00	色えんぴつ画(同) 1組 1:00~3:00	★ぬり絵 10:00~12:00	
日	7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)	
ホー ル	◆卓球のつどい③ 9:00~12:00	男の体操(同) 1:30~3:00	◆卓球のつどい② 9:00~12:00	太極拳(同) 24式 1:30~2:40 入門 2:50~4:00	☆いきいき百歳体操 & かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55	フォークダンス(同) A 1:00~2:30 K 2:40~4:10	○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30	フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20	太極拳(同)初級 1:30~2:40	◆卓球のつどい② 9:00~12:00	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30
娛 楽 室	○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同) 10:00~12:00	☆うたごえサロン 2:30~3:45	健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	☆生活習慣とその予防 骨の健康度測定 1:30~2:30	健康ヨガ(同)金 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆盆ダンス 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30
娛 楽 室		なつメロ(同) 1:00~4:00		●囲碁将棋 1:00~4:30				書道(同) ① 1:10~2:30 ② 2:30~3:50		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30
教 養 室			英会話B(同) 10:00~11:30			絵手紙(同)A 1:30~3:30			手芸(同) 10:00~12:00	令和ゲーム入門(同) 1:00~3:00		令和ゲーム(同)A 1:00~3:00
日	14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)	
ホー ル	卓球(同) 9:00~12:00	◆卓球のつどい① 1:00~4:30	◆卓球のつどい③ 9:00~12:00	◆卓球のつどい② 1:00~4:30	フレッシュダンス(同) 10:00~11:20	◆卓球のつどい① 1:00~4:30	○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	ドレミダンス(同) 1:30~3:30	楽しい体操(同) 10:00~11:30	ゆかいな運動(同) 1:30~3:00	◆卓球のつどい① 9:00~12:00	卓球(同) 1:00~4:30
娛 楽 室	脳トレ×筋力UP体操 (北区介護予防推進センター)	●囲碁将棋 1:00~4:30	OKITARO ハッスルマッスル ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	ら・ら・ら体操(同) 10:00~11:30	OKITARO ハッスルマッスル ① 1:15~2:15 ② 2:30~3:30 ③ 3:45~4:45	楽しい童謡唱歌(同) 10:00~11:30	らくらく椅子ヨガ(同) 1:30~2:30	同好会舞台 発表実行委員会 10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30
娛 楽 室	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	なつメロ(同)振替 1:00~4:00		●囲碁将棋 1:00~4:30						アルターカラオケ 1:00~4:00		●囲碁将棋 1:00~4:30
教 養 室	☆なぞり書き① 10:00~11:30	☆なぞり書き② 1:30~3:00	英会話A(同) 10:00~11:30	小物編物(同) 1:30~3:30	お茶(同) 10:00~12:00	令和ゲーム(同)B 1:00~3:00	ハーモニカ(同) 10:00~12:00	★ぬり絵 1:00~3:00				☆なぞり書き③ 1:30~3:00
日	21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)	
ホー ル			◆卓球のつどい② 9:00~12:00	太極拳(同) 24式 1:30~2:40 入門 2:50~4:00	☆いきいき百歳体操 & かみかみ百歳体操 ① 9:20~10:05 ② 10:15~11:00 ③ 11:10~11:55	フォークダンス(同) A 1:00~2:30 K 2:40~4:10	○やわらか頭教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	◆卓球のつどい② 1:00~4:30	フレッシュダンス パート2(同) 10:00~11:20	太極拳(同)初級 1:30~2:40	◆卓球のつどい① 9:00~12:00	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30
娛 楽 室			健康ヨガ(同)火 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同) 10:00~12:00	☆脳活体操 いきいき広場 1:30~2:30	健康ストレッチ(同) ① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	☆つながるサロン 脳ニモカフェ 1:30~3:00	健康ヨガ(同)金 10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操 ① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30
娛 楽 室				●囲碁将棋 1:00~4:30				書道(同) ① 1:10~2:30 ② 2:30~3:50		●囲碁将棋 1:00~4:30		◆昭和の懐メロ 1:00~4:00
教 養 室			英会話B(同) 10:00~11:30	◆トランプのつどい 1:00~3:00	★ぬり絵 10:00~12:00	絵手紙(同)B 1:30~3:30			手芸(同) 10:00~12:00	令和ゲーム入門(同) 1:00~3:00	☆なぞり書き④ 10:00~11:30	令和ゲーム(同)A 1:00~3:00
日	28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)		<p>各種お申込みについて (同)：同好会、入会方法はお問合せ下さい同好会と調整 ◆印：登録制、申込み方法はお問合せ下さい卓球のつどい・トランプのつどい・盆ダンス ●印：初回に登録が必要です(以降は自由参加) 囲碁将棋のつどい ☆印：申込みが必要ですなぞり書き 百歳体操 いきいき百歳体操 & かみかみ百歳体操 脳活他 ★印：申込みはいりません健康広場・ぬり絵</p> <p>以下の介護予防事業は3カ月毎の登録制です。 OKITAROハッスルマッスル OKITAROやわらか頭教室 ○リズム体操 ○脳トレ×筋力UP体操</p>			
ホー ル	卓球(同) 9:00~12:00	男の体操(同)振替 1:30~3:00	◆卓球のつどい② 9:00~12:00	太極拳(同) 24式 1:30~2:40 入門 2:50~4:00	☆オカ・レアンサ ンプル社のしらべ 10:00~11:00	◆卓球のつどい① 1:00~4:30	メンテナンス 10:00~11:00	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30				
娛 楽 室	◆盆ダンス ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	ハーモニカ(同)補習 10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30		☆久しぶりにトランプ しませんか 1:30~3:00	☆料理が楽しくなる キッチン 10:00~11:00	☆スマホ世代に聞い てみよう ① 1:30~2:20 ② 2:30~3:20				
娛 楽 室		●囲碁将棋 1:00~4:30		●囲碁将棋 1:00~4:30				書道(同)8/28振替 ① 1:10~2:30 ② 2:30~3:50				
教 養 室	☆楽しい折り紙 9:30~11:00	五行歌(同) 1:30~3:30			控え室 9:00~11:30							

