

北老人福祉センター
ふれあいだより
6月号
令和6年5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)

【介護予防事業】 KITAROハッスルマッスル、リズム体操、KITAROやわらか頭教室、
7月～9月(3カ月)参加者募集 脳トレ×筋力UP は現在参加されていない方が優先となります。
※発表に関してセンター内に掲示します。できるだけ掲示で確認をお願いします。電話はつながりにくくなります。

KITARO **ハッスルマッスル**

日程 7月～9月
第1・3火曜 ①9:30～②10:45～
第1・3水曜 ①11:15～②2:30～③3:45～
申込 6月3日(月)～14日(金) 電話可
発表 6月20日(木)～27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
☆マットを使う筋力アップの運動です。

KITARO **やわらか頭教室**

日程 7月～9月 毎週木曜日 8/15は休み
A 9:30～ B 10:45～
申込 6月3日(月)～14日(金) 電話可
発表 6月20日(木)～27日(木)
定員 A①B②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
☆体操と脳トレ(音読 計算ドリル)一石二鳥!

リズム体操

日程 7月～9月 第1・3月曜日 振替日あり
① 9:30～(強度2:座って行います)
② 10:45～(強度3:立って行う内容含む)
申込 6月3日(月)～14日(金) 電話可
発表 6月20日(木)～27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
☆リズムにのって楽しく運動しましょう!

脳トレ×筋力UP体操

日程 7月～9月(第2月曜日) 8/12は休み
① 9:30～ ② 10:45～
申込 6月3日(月)～14日(金) 電話可
発表 6月20日(木)～27日(木)
定員 ①②各18名(抽選) 対象 65歳以上
持物 筆記具、水分補給の飲物
共催 北区地域介護予防推進センター
☆脳トレ(間違い探し 言葉探し)と体操

支え合い活動入門講座 つながるサロン

「シニア生活における
たしなみとその作り方」

日程 6月27日(木) 1:30～4:00
申込 受付中(電話可)
定員 20名(先着順) 場所 娛樂室
講師 梶谷康則氏 元京都産業大学
キャリア講師 キャリア設計研究
協力 北区社会福祉協議会

☆今後の人生をどう“おもしろくわがままに”
過ごしていくのかを一緒に考えましょう。

ブックトーク

テーマ「たのしむ？」
日程 6月21日(金) 10:00～11:30
申込 北老人福祉センター6月1日(土)から電話可
定員 20名(先着順)
場所 娛樂室
講師 北区図書館司書
主催 京都市北図書館

☆たのしむ本を紹介し、音読もします。
一緒に声を出してみませんか。
読書をたのしみましょう。

脳活体操いきいき広場

日程 6月26日(水) 1:30～2:30
申込 5月21日(火) 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
☆椅子に座って軽い脳トレ体操をしま

いきいき百歳体操

6月の日程
1日(土) ①9:20～②10:10～③11:00～
15日(土) ①9:20～②10:10～③11:00～
22日(土) ①9:20～②10:10～③11:00～
申込 5月25日(土) 午前9時から電話可
定員 ①②③各14名(先着順)
持物 水分補給の飲物
☆DVDを見ながら筋力運動を行います
初めての方大歓迎!

いきいき百歳体操&かみかみ百歳体操

「いきいき百歳体操(短め)」とお口の運動
「かみかみ百歳体操」をセットで行います
6月の日程
12日(水) ①9:20～②10:15～③11:10～
26日(水) ①9:20～②10:15～③11:10～
申込 5月22日(水) 午前9時から電話可
定員 ①②各13名(先着順) ※マスクは自由
場所 ホール
持物 上履き、または滑りにくい靴下、飲物
☆DVDを見ながら全身の筋力運動と
口腔機能向上のお口の体操を行います

楽しい折り紙

今月のテーマ
お問合せ下さい

日程 6月17日(月) 9:30～11:00
申込 5月24日(金) 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×15cm10枚
程度、のり、はさみ、定規、メガネ等

なぞり書き

6月の日程 ご注意: 毎回同じ内容です
① 10日(月) 10:00～11:30
② 10日(月) 1:30～3:00
③ 15日(土) 10:00～11:30
④ 15日(土) 1:30～3:00
定員 各14名(先着順)
申込 5月20日(月) 午前9時から電話可
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ょう。

同好会
会員募集 **健康歌謡舞踊同好会**

第2・4水曜日 10:00～12:00
会費 半年ごと3000円
講師指導のもと楽しく踊りましょう!

楽しい体操同好会

第1・3金曜日 10:00～11:30
会費 半年ごと2500円
講師指導のもとタオル 音楽を使う体操

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)

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)

ラインの
お友だち
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	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：申込みはおりません健康広場・ぬり絵				令和6年度 「いきいきシニアポイント」の応募について  対象 65歳以上の方 健康づくり活動を通しポイントをためてプレゼント抽選に応募しましょう。50ポイント以上貯まったら応募できます。 第1回目 応募締切 6月30日(日)当日消印有効 センター設置の応募箱へは6月29日(土)まで ※ポイント手帳に応募はがきが付属されています。				「大人のぬり絵を楽しむつどい」 今月は 1日(土)、6日(木)、20(木)、26(水) (持ち物)色鉛筆、コピー代、 必要な方はメガネ ※初めての方は事務所へお越しください 				1日(土) ◆卓球のつどい① 9:00~12:00 ◆卓球のつどい③ 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 紫野アルタークラブ 1:00~4:00 ★ぬり絵 10:00~12:00			
ホール	◆卓球のつどい③ 9:00~12:00				◆卓球のつどい① 1:00~4:30				◆卓球のつどい② 1:00~4:30				◆卓球のつどい③ 1:00~4:30			
西	○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30			
東	○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30				●囲碁将棋 1:00~4:30			
教室	☆なぞり書き① 10:00~11:30				☆なぞり書き② 1:30~3:00				☆なぞり書き③ 10:00~11:30				☆なぞり書き④ 1:30~3:00			
日	3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8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		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					
西	○リズム体操 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		○KITARO 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		●囲碁将棋 1:00~4:30					
東	○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45		●囲碁将棋 1:00~4:30		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		●囲碁将棋 1:00~4:30					
教室	☆なぞり書き① 10:00~11:30		☆なぞり書き② 1:30~3:00		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		●囲碁将棋 1:00~4:30					
日	10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)					
ホール	◆卓球のつどい③ 9:00~12:00		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		◆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					
西	○脳トレ×筋力UP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		★健康ひろば パート2 (LU) 1:30~3:00					
東	○脳トレ×筋力UP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		★健康ひろば パート2 (LU) 1:30~3:00					
教室	☆なぞり書き① 10:00~11:30		☆なぞり書き② 1:30~3:00		英会話(同) 10:00~11:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		健康歌謡舞踊(同) 10:00~12:00		絵手紙A(同) 1:00~3:30					
日	17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22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① 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					
西	○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45		●囲碁将棋 1:00~4:30		○KITARO 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		○KITARO ハッスルマッスル ① 1:15~2:15 ② 2:30~3:30 ③ 3:45~4:45					
東	○リズム体操 ① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45		●囲碁将棋 1:00~4:30		○KITARO 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		○KITARO ハッスルマッスル ① 1:15~2:15 ② 2:30~3:30 ③ 3:45~4:45					
教室	☆楽しい折り紙 9:30~11:00		☆なぞり書き② 1:30~3:00		英会話(同) 10:00~11:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		お茶(同) 10:00~12:00		令和ゲーム(同) B 1:00~3:00					
日	24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		29日(土)					
ホール	◆卓球のつどい③ 9:00~12:00		◆卓球のつどい① 1:00~4:30		◆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					
西	◆盆ダンス ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50		●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		☆脳活体操 いきいき広場 1:30~2:30					
東	◆盆ダンス ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50		●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		☆脳活体操 いきいき広場 1:30~2:30					
教室	☆楽しい折り紙 9:30~11:00		☆なぞり書き② 1:30~3:00		英会話(同) 10:00~11:30		●囲碁将棋 1:00~4:30		お茶(同) 10:00~12:00		絵手紙B(同) 1:00~3:30					

※斜線は休止の同好会