

北老人福祉センター ふれあいだより 6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!

令和7年5月発行

【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。本人が必ず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 午前①9:30～②10:45～
第1・3水曜 午後①1:15～②2:30～③3:45～
申込 6月2日(月)～13日(金)電話可
発表 6月19日(木)～26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 5週目は休み

① 9:30～ ② 10:45～
申込 6月2日(月)～13日(金)電話可
発表 6月19日(木)～26日(木)
定員 ①②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

7/21(祝)・9/15(祝)は休み
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2日(月)～13日(金)電話可
発表 6月19日(木)～26日(木)
定員 ①20名②18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)8/11は休み

① 9:30～ ② 10:45～
申込 6月2日(月)～13日(金)電話可
発表 6月19日(木)～26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

介護保険サービスを知ろう

つながるサロン

デイサービスやデイケアって?

4つの事業所から取り組みや、効果について
詳しくお話しします。

日程 6月26日(木)午後1:30～3:00

申込 5月30日(金)から電話可

定員 20名(先着順)会場 娯楽室

協力施設 デイサービスジョイリハ京都北大路
京都市鳳徳老人デイサービスセンター
紫野協立診療所デイケア
レコードブック京都北大路

健康講座

テーマ いきいきと自分らしく老いるには

日程 6月20日(金)10:30～11:30

申込 6月4日(水)から電話可

定員 25名(先着順)

講師 京都市立病院
老人専門看護師 大田 恵子氏

会場 娯楽室

持物 筆記用具、水分補給の飲み物

☆いきいき老いるということを考えてみましょう!

人生いきいき玄人談話室



シニア生活におけるたしなみとそのつくり方
(5/22 講座の特別編)

参加者一人ひとりが自分を見つけ、自分の“これから”を設計していきます。どなたでもご参加ください。
協力: 北区社会福祉協議会

日程 6月11日(水)13:30～15:30

申込 5月22日(木)から電話可 北老センへ申込み

定員 20名(先着順)会場 娯楽室

脳活体操いきいき広場

日程 6月25日(水)午後1:30～2:30

申込 5月27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

6月の日程 いきいき 百歳体操

7日(土)①9:20～②10:10～③11:00～
21日(土)①9:20～②10:10～③11:00～

申込 5月24日(土)から電話可

定員 ①②③各16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

いきいき百歳体操&かみかみ百歳体操

6月の日程

11日(水)①9:20～②10:15～③11:10～
25日(水)①9:20～②10:15～③11:10～

申込 5月28日(水)から電話可

定員 ①②③各14名(先着順)会場 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

作品展実行委員会

令和7年6月28日(土) 午前10時～11時

令和7年度 作品展に参加される同好会の世話人(又は代理人)は必ず参加して下さい。

議題: 作品展の準備、会場について

ラインの 京都市北老人福祉センター
お友だち♪ LINE公式アカウント

ID検索なら→ @333zkezm



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)



市バス「北大路堀川」または 大徳寺前
下車徒歩2分

ブックトーク



テーマ 夏を楽しむ!

日程 6月30日(月)10:00～11:30

申込 6月13日(金)から電話可 北老センへ申込み

定員 20名(先着順)会場 娯楽室

講師 北区図書館司書主催 京都市北図書館

☆夏を楽しむ本を紹介しします。音読もします。
一緒に声を出してみませんか。

楽しい折り紙

今月のテーマ
お問合せ下さい

日程 6月16日(月)9:30～11:00

申込 5月26日(月)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 9日(月) 午前10:00～11:30
- ② 9日(月) 午後1:30～3:00
- ③ 21日(土) 午前10:00～11:30
- ④ 21日(土) 午後1:30～3:00

定員 各14名(先着順)

申込 5月24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ょう。

注意:よく似た靴の間違えが起きています。靴に名前・イニシャルを記入するなど工夫しましょう。

「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
・鞍馬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)



日	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	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7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	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
娯楽室西	○リズム体操	●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル	●囲碁将棋 1:00~4:30	ら・ら・ら体操(同)	○KITARO ハッスルマッスル	らくらく椅子ヨガ(同)	ドレミダンス(同)	色えんぴつ画(同) 3組	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	なつメロ(同) 1:00~4:00	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:30	① 1:15~2:15 ② 2:30~3:30 ③ 3:45~4:45	10:00~11:00	1:30~3:30	10:00~12:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	アルターカラオケ 1:00~4:00
教養室			英会話A(同) 休止	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	9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14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
娯楽室西	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	健康ヨガ(同)火	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同)	☆人生いきいき 玄人談話室	健康ストレッチ(同)	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康ヨガ(同)金	●囲碁将棋 1:00~4:30	◆盆ダンス	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~12:00	1:30~3:30	① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:30	●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B(同) 10:00~11:30			絵手紙(同)A 1:30~3:30		書道(同) ① 1:10~2:30 ② 2:40~4:00	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	16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21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	○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
娯楽室西	○リズム体操	●囲碁将棋 1:00~4:30	○KITARO ハッスルマッスル	●囲碁将棋 1:00~4:30	ら・ら・ら体操(同)	○KITARO ハッスルマッスル	楽しい童謡唱歌 (同)	らくらく椅子ヨガ(同)	☆市立病院 健康講座 いきいきと自分らしく...	●囲碁将棋 1:00~4:30	☆いきいき百歳体操	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	なつメロ(同) 1:00~4:00	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:30	① 1:15~2:15 ② 2:30~3:30 ③ 3:45~4:45	10:00~11:30	1:30~2:30	10:30~11:30	アルターカラオケ 1:00~4:00	① 9:20~10:00 ② 10:10~10:50 ③ 11:00~11:40	●囲碁将棋 1:00~4:30
教養室	☆楽しい折り紙 9:30~11:00		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 10:00~11:30	☆なぞり書き④ 1:30~3:00
日	23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28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② 9:00~12:00	◆卓球のつどい③ 1:00~4:30
娯楽室西	◆盆ダンス	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康ヨガ(同)火	●囲碁将棋 1:00~4:30	健康歌謡舞踊(同)	☆脳活体操 いきいき広場	健康ストレッチ(同)	☆つながるサロン 健康講座	健康ヨガ(同)金	●囲碁将棋 1:00~4:30	作品展実行委員会	●囲碁将棋 1:00~4:30
娯楽室東	① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~12:00	1:30~2:30	① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	1:30~3:00	10:00~11:00	●囲碁将棋 1:00~4:30	10:00~11:00	◆昭和の懐メロ 1:00~4:00
教養室		五行歌(同) 1:30~3:30	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		書道(同) ① 1:10~2:30 ② 2:40~4:00	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	30日(月)											
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	令和7年度 「いきいきシニアポイント」の応募について									
娯楽室西	☆ブックトーク 夏を楽しむ!	●囲碁将棋 1:00~4:30	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(月) 当日消印有効 センター設置の応募箱へ6月30日(月)まで ※ポイント手帳に応募はがきが付属されています。									
娯楽室東	10:00~11:30	●囲碁将棋 1:00~4:30										
教養室												

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(以降は自由参加) 囲碁将棋のつどい

☆印：申込みが必要で(以降は自由参加) 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

以下の介護予防事業は3カ月毎の登録制です。6月号で募集中

○KITAROハッスルマッスル ○KITAROやわらか頭教室

○リズム体操 ○脳トレ×筋力UP体操

「大人のぬり絵を楽しむつどい」

今月は

5(木)、7(土)、19(木)、25(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

お願い

ぬり絵のつどいへの参加はお一人

月2回でお願いいたします。

参加者数が増加しています

