

北老人福祉センターふれあいだより

7月号

令和4年(2022年)6月発行



スマホで
予定をチェック



<http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/kita.html>

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

電話 075(492)8845

⚠ 掲載の事業は新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により中止となる場合があります

マットでピラティス



① 7月16日(土) 午前10:30~11:30

② 7月29日(金) 午前10:30~11:30

申込→6月23日(木)~29日(水) 電話可

発表→7月1日(金)~7月6日(水)

※当選者はセンター内掲示、電話・来所で確認下さい

定員 ①②各15名(抽選)

※①②のどちらかしか申込みできません

対象 マットに座る、寝転ぶ体勢が可能な方

講師 北山 キミ 氏(JIAピラティス
インストラクター)

持物 バスタオル、フェイスタオル、飲物

ポイント 体幹を鍛え、代謝アップや不調回復など

つどい まなび ふれあう つながるサロン

フレイル予防の秘訣！！

7月28日(木) 午後1:30~3:00

申込→7月7日(木) 午前9時から(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

ポイント 暑くなるにつれて出かける機会が減り活動時間が少なくなっていますか？
フレイル予防のポイントを知り、効果的な体操を実践して夏を乗り越えましょう！

共催：北区社会福祉協議会、高齢サポート鳳徳、北区地域介護予防推進センター

脳活体操いきいき広場

7月27日(水) ①1:30~ ②2:10~

申込→6月22日(水) 午前9時から(電話可)

定員 ①②各10名(先着順)

講師 北区地域介護予防推進センター

ポイント 椅子に座って行う軽い脳トレ体操です



ゆかた 浴衣も似合う「かごバッグ」

7月14日(木) 午後1:30~4:00

21日(木) 午前10:00~12:00

申込→6月28日(火) 午前9時から(電話可)

定員 14名(先着順)

対象 両日とも参加できる方

材料費 800円(7月6日までに事務所へ)

※7月7日時点で材料費未納の方はキャンセルとなり、8日以降のキャンセルは準備の都合上材料費はいただきます。

講師 永口 京子 氏

持物 木工用ボンド、厚紙用のハサミ、洗濯バ

サミ10個、お手拭き

ポイント 小ぶりで持ちやすいかごバッグを作ります



寝たまま♪リンパヨガ



8月4日(木) 午前11:30~午後12:30

申込→7月14日(木) 午前9時から(電話可)

定員 15名(先着順)

対象 健康ヨガ同好会火・金、らくらく椅子ヨガ同好会以外の方、正座またはあぐらができる方

講師 中川 富美子 氏(シニアヨガインストラクター、介護予防運動指導員)

持物 バスタオル、水分補給の飲物

ポイント 寝たまま簡単！流れを良くしてすっきり♪

フレッシュダンスパート2同好会 会員募集

※若干名の募集です

第2・4金曜 午前10:30~11:30

対象 当センター運動系同好会以外の方

会費 1,500円を3ヶ月ごとに徴収

ポイント ストレッチ後、音楽に合わせてヒップホップ系のステップを踏みます



楽しい折り紙 ⁷月

7月11日(月) 午前9:30~11:00
 申込→6月27日(月) 午前9時から(電話可)

定員 10名(先着順)
講師 二井本 澄代 氏
持物 折り紙「普通サイズ15cm×15cm」10枚程度、のり、はさみ、定規、メガネ等
ポイント 自由なテーマで折り紙を楽しみます



いきいき 百歳体操 ⁷月

2日(土) 午前 ①10:00~ ②11:00~
 7日(木) 午後 ①1:30~ ②2:30~
 30日(土) 午前 ①10:00~ ②11:00~
 申込→6月29日(水) 午前9時から(電話可)

定員 ①②各16名(先着順)
持物 水分補給の飲料

ポイント DVDを見ながら筋力運動!



引き続き感染予防対策をお願いします

- ①平熱より高い発熱
- ②咳、風邪症状
- ③だるさ、息苦しさ
- ④嗅覚や味覚の異常
- ⑤新型コロナ感染症陽性者との濃厚接触
- ⑥同居家族や身近な人に感染が疑われる方がいる

①~⑥に該当する方は
 利用できません

なぞり書き ⁷月



4日(月) 午前10:00~11:30
 23日(土) 午前10:00~11:30

持物 鉛筆(Bや2B)、消しゴム
 必要な方はメガネ

申込
 不要

ご注意 2日とも同じ内容です、どちらかに参加してください
ポイント なぞり書きは「読み書き」と「鑑賞する」脳が活性化すると期待されています



台風接近時



のセンター利用について

- 午前7時現在、京都・亀岡地域に「暴風警報」又は「特別警報」が発令中の場合、臨時閉所します。
- 開所中に「暴風警報」又は「特別警報」が発令された場合は、すべての事業を中止し、センターを臨時閉所します。
- センターからは事業の中止や再開の連絡はいたしません。ご不明な場合は、センターへお問合せください。

お出かけ前に 検温・健康チェック! 毎日の体調を確認しましょう	センター入口で 入口でも検温し、名前と体温を記入してください
センターの中で マスク着用、こまめな消毒・手洗い ハンカチやタオル、スリッパを持参 換気し、密集・密接を避け距離をとりましょう 会話は短く大声を避け必要最小限に	ご利用のあと 使用した机・椅子などの消毒にご協力ください 帰る前にも手洗い、消毒をしましょう センター利用後、体調不良となった場合はただちにセンターへ連絡しましょう

職員の指示に従っていただけない場合、ご本人・他の利用者への感染を高めてしまう迷惑行為と判断し、利用をお断りします。

北老人福祉センターご利用案内

老人福祉センターでは、高齢者の皆さまが、健康で明るい生活を送っていただけるよう、生きがいづくり、仲間づくり、健康づくりを応援しています。

各種お申込みはご本人に限ります。(代理、FAX不可)

利用条件 ・京都市内在住60歳以上の方
利用料 ・無料(必要に応じて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

市バス「北大路堀川」または「大徳寺前」下車徒歩2分



駐車場はございません。また駐車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