

北老人福祉センター
ふれあいだより
4月号
令和6年3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 初めての方は受付へ
申込みは本人に限ります(代理、FAX不可)

オカ・レアンサンプル「杜のしらべ」
の演奏に合わせ 春の歌を歌おう

日程 4月9日(水) 午後 1:30～2:30
開場 午後 1:10

申込 3月22日(土)から電話可
定員 25名(先着順)

演奏 オカ・レアンサンプル「杜のしらべ」
会場 娛樂室 持物 水分補給の飲み物、
☆市内全域でオカリナ・ウクレレのアンサンブル演奏活動をされているグループです。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。

健康講座

糖尿病予防のカギは、生活習慣の改善から

日程 4月18日(金) 10:30～11:30

申込 4月4日(金)から電話可
定員 25名(先着順)
講師 京都市立病院 糖尿病看護認定看護師 山内 光子氏

会場 娛樂室
持物 筆記用具・水分補給の飲み物
☆糖尿病について専門家のアドバイスを聞いてみましょう。一緒に学びましょう!



健康づくり事業に参加しよう。体験してみよう!

キタエちゃん体操(初級中級)・インターバル走歩体験

日程 4月24日(木) 午後 1:30～3:00

申込 4月4日(金)から電話可 定員 20名(先着順)
持物 筆記具 飲料 タオル 履きなれた運動靴 会場 天候が良ければ屋上で行います。

つながるサロン

春です。外に出てみよう
体を動かしてみよう。
北区のインターバル走歩
コースをご紹介します。



インターバル走歩とは、「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き(速歩)」を交互に繰り返す運動方法です。さっさか歩きを1日合計15分、週4回以上を5箇月間継続することで、筋力や持久力の向上、生活習慣病リスクの改善等の効果があることが報告されています。

※インターバル走歩®は、NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

☆北区健康づくりサポーターを募集しています。(お問合せ:北区役所保健福祉センター健康長寿推進課)



久しぶりに、トランプしませんか?

日程 4月30日(水) 10:00～11:30

申込 4月16日(水)から電話可
定員 20名(先着順)

会場 娛樂室 持物 水分補給の飲み物
対象 どなたでも気軽に参加できます。

(トランプのつどいメンバーも申込み可)
☆懐かしい!七並べ、ババぬき、神経衰弱、など思い出しながらやってみましょう。

骨の健康度測定

日程 4月30日(水) 午後 1:30～2:30

申込 4月11日(金)から電話可
定員 20名(先着順) 会場 娛樂室

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ょう!



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)

ID検索なら → @333zkez



京都市北老人福祉センター
LINE 公式アカウント



脳活体操いきいき広場

日程 4月23日(水) 午後 1:30～2:30

申込 3月25日(火)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す。



いきいき 百歳体操

4月の日程

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 3月29日(土)から電話可
定員 ①②③各14名(先着順)

会場 娛樂室 持物 水分補給の飲料
☆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

4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 3月26日(水)電話可
定員 ①②③各14名(先着順)

会場 ホール
持物 上靴、または滑りにくい靴下、飲料
☆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。

英会話同好会のお知らせ 4月より

A・B がそれぞれ独立した同好会になります。

電話での申込は午前9時～午後5時の間で受付!

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)

楽しい折り紙

今月のテーマ
お問合せ下さい

日程 4月21日(月) 9:30～11:00

申込 3月24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

4月の日程 ご注意:毎回同じ内容です

① 9日(水) 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) 10:00～11:30

定員 各14名(先着順)
申込 3月29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。

お茶同好会会員募集

新年度を迎え 新しいことを始めてみませんか!
第1・3水曜日 10時～12時
若干名の募集
初心者から経験者まで楽しくお稽古しています。見学に来てね。



会費 1か月 ¥1000

書道同好会のお知らせ

4月より2部制になります。
① 午後1時～2時20分 ② 午後2時30分～3時50分



令和ゲーム同好会のお知らせ

4月11日(金)午後1時より
「令和ゲーム入門」がスタートします。
参加決定者(通知済)は集合してください。

市バス「北大路堀川」または「大徳寺前」



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