

# 元気！はつらつ通信

2025年 1月号



北区社会福祉協議会



2024年12月15日発行

発行：大阪市立北区大淀老人福祉センター  
〒531-0074 大阪市北区本庄東1-24-11  
電話：06(6374)0873 FAX 06(6374)0815  
運営：社会福祉法人 大阪市北区社会福祉協議会

パソコンやスマートフォンでQRコードを読み取ると  
北区社会福祉協議会のホームページにつながり、  
「はつらつ通信」を見ることができます。  
または北区社会福祉協議会でクリック！

★大淀老人福祉センターは60歳以上の大阪市民の方にご利用いただけます。初めての方は利用証を発行しますので氏名・生年月日・住所を確認できる免許証や健康保険証等をご持参ください。

## 謹賀新年

本年もどうぞよろしくお祈りいたします

### 筋力向上セミナー

&北ワハ八体操

筋力をアップして  
転倒を予防しましょう！

- 【開催日時】 1月28日(火)14:00~15:30  
【開催場所】 北区大淀老人福祉センター  
大広間  
【対象】 市内在住60歳以上の方  
【定員】 20名(先着順)  
【参加費】 無料  
【内容】 ・介護予防ミニ講座  
・転倒予防ストレッチ & トレーニング  
・北区ご当地体操でもある「大阪らしい」ツツコミのポーズや様々な手話も盛り込まれている『北ワハ八体操』をおさらい！



【申込】 1月14日(火)10時より受付  
電話 06-6374-0873

★水分補給のための飲み物とタオルをご持参ください。

### おおよど輪投げ大会

みんなで楽しく輪投げに挑戦！

- 【開催日時】 1月31日(金)13:30~15:00  
【開催場所】 北区大淀老人福祉センター  
大広間  
【対象】 市内在住60歳以上の方  
【定員】 20名(先着順)  
【参加費】 無料  
【内容】 2つのチームに分け輪投げをして得点を競います。  
1位・2位・3位等入賞あり！  
表彰式も開催します。  
【申込】 1月17日(金)10時より受付  
電話 06-6374-0873

### <トイレ改修工事に伴う仮設トイレのご利用について>

現在、センター内2カ所でトイレ改修工事が行われています。工事終了予定日の令和7年2月28日までは館内の仮設トイレ(館内掲示参照)をご利用ください。みなさんが使用されますので、清潔な環境維持にご協力をお願いいたします。なお、ご不明点あれば、事務所スタッフにお声かけください。

# 1月予定表 大淀老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
休館日	<p>右のQRコードをスマホから読み取って、LINEの友だちに追加すれば、センターで開催される講座の案内や情報などがいち早くキャッチできます!</p> 		休館日	休館日	休館日	百歳体操 12:15~12:45 ●おもちゃ病院 13:00~16:00 (※最終受付は15:30まで)
	5	6	7	8	9	10
休館日	百歳体操 12:15~12:45 ダンス 13:00~14:55 カラオケA 13:30~15:30 卓球広場 15:00~16:55		太極拳 10:00~11:30  百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00	あみもの 10:00~12:00 似顔絵講座④ 10:00~12:00  百歳体操 12:15~12:45 懐メロ 13:30~15:30 折り紙 13:30~15:30	ペン・筆ペン 13:30~15:00 太極拳初級 13:30~15:00	似顔絵 10:00~12:00 謡曲(1/4振替) 10:00~12:00  百歳体操 12:15~12:45 民踊 13:30~15:00
	12	13	14	15	16	17
休館日	休館日 (成人の日)	★マスコット作り 10:00~12:00 カラオケA(1/13振替) 13:30~15:30	手話 10:00~11:30 百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00 ★男の運動塾 13:00~14:00 ヨガ 14:30~15:40	詩吟 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 ★体調改善運動 14:30~15:30	書道 10:00~12:00 あみもの 13:30~15:30	百歳体操 12:15~12:45 民踊 13:30~15:00
	19	20	21	22	23	24
休館日	百歳体操 12:15~12:45 ダンス 13:00~14:55 カラオケB 13:30~15:30 卓球広場 15:00~16:55	★明治食育セミナー 「チョコレートの世界へようこそ!」 13:30~14:30	手話 10:00~11:30 太極拳 10:00~11:30  百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00	あみもの 10:00~12:00 似顔絵講座⑤ 10:00~12:00  百歳体操 12:15~12:45 健康ストレッチ 13:30~14:40	ペン・筆ペン 13:30~15:00 太極拳初級 13:30~15:00	似顔絵 10:00~12:00 謡曲(1/18振替) 10:00~12:00  百歳体操 12:15~12:45 民踊 13:30~15:00
	26	27	28	29	30	31
休館日	★歌ってDonDon 10:00~11:30 百歳体操 12:15~12:45 脳活性化教室 12:50~13:20 ダンス 13:00~14:55 カラオケB 13:30~15:30 卓球広場 15:00~16:55 ●歌広場 (場所:大淀福祉会館 13:30~15:00 ※申込不要・自由参加)	民謡 13:00~15:00 ★筋力向上セミナー 14:00~15:30	百歳体操 12:15~12:45	百歳体操 12:15~12:45 ★ボタニカルクラブ講座 13:30~15:00	★輪投げ大会 13:30~15:00	
	~囲碁・将棋広場で楽しく活動しませんか~ 男性・女性問わずどなたでも自由に 参加、対局できます!初心者の方でも 気軽にお越しください! 楽しみながら腕を磨きましょう♪ 【日 時】 月曜日~土曜日 13:00~17:00 (日・祝・年末年始を除く) 【場 所】 北区大淀老人福祉センター					

「1年の計は元旦にあり」1年のことは年の初めの元旦に計画を立てるべきである。...ことわざにあります。計画しても毎年あわただしく日々が過ぎていきますね...。何はともあれ要は元気が一番!元気に健康で暮らすことを年の始めに誓いをたてて2025年は頑張りたいと思います。皆様、大淀はつらつセンターを今年もよろしくお願いたします。

## 事業報告

11月5日(火)

### 「結核定期健康診断」

結核の予防教育を受講後、レントゲン車による胸部X線撮影をしました。

11月12日(火)

「お口の健康セミナー」  
噛むことが認知症の予防につながるということを学びました。

11月12日(火)

「マスコット作り」  
裁縫道具の針山をカラフルな布で縫い合わせて可愛らしく仕上げました。

11月26日(火)

「筋力向上セミナー」  
自宅でも取り組めるストレッチを学んだり、ご存じ「北ワハ八体操」を今一度チェックしました。

## 『いきいき公演会』

～高齢者の生きがいと健康づくり推進事業～

11月21日(木)、北区民センターにおいて毎年恒例のお楽しみ！「いきいき公演会」が北区北老人福祉センターと大淀老人福祉センターの合同で開催されました。約200名の参加があり、第1部は北ワハ八体操でフレイル予防を学び、第2部では「彩雅コンサート」と称し、津軽三味線を始めとする弦楽器の演奏や歌唱を楽しむことができ、健康づくりと心躍る時間を過ごしました。

おおよど  
サークル  
仲間を  
募集中！

## 楽しい書道 『大淀書の会』

～会員募集中～

字の美しさ・力強さ・楽しさを書道とおして表現してみませんか。入会をご希望の方は、まずは下記活動日に見学にお越しください。

- ・活動日 毎月第1・3金曜日  
10:00～12:00
- ・月会費 2500円(3ヶ月分)  
(講師謝礼・お手本のコピー代等)
- ・持ち物 見学時不要、入会の際にご案内
- ・場所 北区大淀老人福祉センター

お問い合わせ

☎ 06-6374-0873

## ★お知らせ★

令和6年12月29日(日)  
～令和7年1月3日(金)は  
休館とさせていただきます。

新年は1月4日(土)から通常  
どおりご利用いただけます。  
何卒よろしく願いいたします。

# 1月開催イベントのご案内

場所:北区大淀老人福祉センター 大広間

対象:市内在住 60歳以上の方

申 込 : 電話 06-6374-0873

## ～楽しい手芸～

### 「へびさんのストラップ作り」

2025年の干支「巳」にちなんで作ります。

- 【開催日時】 1月14日(火)10:00～12:00  
【講師】 マスコットクラブ ボランティア  
グループ代表 西方 千晶氏  
マスコットクラブの方々  
【定員】 10名(先着順)  
【参加費】 無 料  
【持ち物】 裁縫道具  
(針・糸・はさみ等)  
【申 込】 12月24日(火)  
10時より電話での受付



## 男性限定“男の運動塾”

健康維持のために運動にチャレンジ！人気講座に参加しませんか？

- 【開催日時】 1月15日(水)13:00～14:00  
【対象】 市内在住60歳以上の男性の方  
【講師】 北本 恭子氏  
【定員】 15名(先着順)  
【参加費】 無 料  
【持ち物】 バスタオル・手ぬぐい(またはタオル)・飲み物  
【申 込】 12月25日(水)  
10時より電話での受付

## 『体調改善運動』

身体の不調を運動することで改善しましょう！

- 【開催日時】 1月16日(木)14:30～15:30  
【講師】 北本 恭子氏  
【定員】 20名(先着順)  
【参加費】 無 料  
【持ち物】 手ぬぐい(またはタオル)・飲み物  
【申 込】 12月26日(木)  
10時より電話での受付

## 明治 食育セミナー

### <チョコレートの世界へようこそ！>

カカオの歴史やチョコレートの製造などをご紹介！

- 【開催日時】 1月21日(火)13:30～14:30  
【講師】 (株)明治 食育担当  
【定員】 20名(先着順)  
【参加費】 無 料  
【申 込】 1月9日(木)  
10時より電話での受付

## ♪歌って DonDon♪

季節の歌・唱歌などみんなと楽しく歌いましょう

- 【開催日時】 1月27日(月)10:00～11:30  
【講師】 一ノ瀬 美貴子氏  
【定員】 40名(抽選)  
【参加費】 無 料  
【申 込】 1月7日(火)10時～  
1月9日(木)17時まで  
電話での受付

※受付終了後、抽選を行い、当選の方のみ、1月10日(金)以降に電話にて連絡いたします！

## ボタニカルクラフト講座 冬

### 「冬の香り アロマワックスバー作り」

キャンドルの素材であるワックスに香りをつけ、ドライフラワーなどを板状(バー)に固めて作ります。

- 【開催日時】 1月30日(木)13:30～15:00  
【講師】 下枝 摩弥氏  
(scoil sionna ハーブを香りの教室を主宰)  
【定員】 20名(先着順)  
【参加費】 600円(材料費)  
※令和7年1月28日(火)までにセンターへご持参ください。  
【申 込】 1月16日(木)  
10時より電話での受付

