

2025年

1月

【毎月15日発行】

# キタローだより



北区社会福祉協議会HP

老人福祉センターは、60歳以上の市民の方がご利用いただけます。  
初めて利用される方は、利用証を発行しますので健康保険証等、住所・氏名・年齢のわかるものをご持参ください。

運営：社会福祉法人大阪市北区社会福祉協議会

発行：大阪市立北区北老人福祉センター

〒530-0035 北区同心 1-5-27

☎ (06) - 6352 - 7025

FAX (06) - 6352 - 7062

利用時間 午前10時～午後5時

休館日 日曜・祝日・年末年始

新春初笑い  
キタロー

## 寄席

令和7年 1月9日(木)

午後1時30分～3時30分

天満屋新笑  
「代書屋」

天神亭真ん紀  
マジック

天神亭ひれ克  
「能狂言」

天神亭吉幸  
「初天神」

場 所：本センター 1階大広間

出 演：素人寄席「てんてん」

対 象：大阪市内在住 60歳以上の方

定 員：40名

参加費：無料

申込み：12月19日(木) 午前10時から受付開始(要申込・先着順・電話可)

※グループでの申し込みは、2名まで。

今回は、落語とマジックです

茶道同好会のみなさんによる

# 初釜

椅子席です

令和7年1月24日(金) 午前11時～

場 所：本センター1階 集会室

席 料：350円(申込不要)

※数に限りがあります。なくなり次第終了。

どなたでも参加出来ます。  
ぜひお立ち寄りください。  
お待ちしております。

## キタロー健康麻雀開放デー

令和7年1月6日(月)(経験者)

1月20日(月)(初心者)

午前10時～正午

場 所：本センター 1階 集会室  
対 象：市内在住60歳以上  
(利用証お持ちの方で基本的ルールを知っている方)  
定 員：16名  
参加費：無料  
申込み：12月18日(水)午前10時から  
23日(月)午後5時まで受付

※電話・窓口とも本人のみ  
※受付終了後抽選し、当選の方のみ  
12月25日(水)に連絡いたします。  
※当日の出欠状況によっては打てない場合があります。

## キタロー卓球開放デー

令和7年1月11日(土)

午前10時～正午

場 所：本センター 4階 講習室  
対 象：市内在住60歳以上で利用証お持ちの方  
定 員：先着15名まで  
参加費：無料

※動きやすい靴・服装でご参加ください。  
※飲み物をご持参ください。  
※ラケット・ピンポン玉は貸し出します。  
※参加される方は当日事務所にお越しください。

## スマホ初心者の方へ キタスマ(スマホボランティア)による スマホ相談コーナー

令和7年1月24日(金)

午後1時30分～3時

場 所：本センター 1階 大広間  
対 象：大阪市在住60歳以上の方  
定 員：時間毎に枠あり。事前予約優先  
(1)午後1時30分  
(2)午後2時  
(3)午後2時30分  
相 談：無料  
申込み：要申込・先着順・電話可  
(当日も枠があれば可)

## キタロー茶屋

令和7年1月10日(金)

午前11時30分～午後1時

・コーヒー・紅茶 お菓子付き 100円

本センター 1階 談話室

～どなたでも気軽にご利用いただけます！～

※数に限りがあるため、なくなり次第終了になります。

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

## 筋力アップセミナー

+北ワハハ体操月

令和7年1月17日(金)

午後2時～3時30分

場 所：本センター 4階 講習室  
講 師：北区在宅リハビリテーション連絡会  
株式会社グッドライフケア大阪  
理学療法士 佐藤 良先生  
対 象：市内在住60歳以上の方  
定 員：20名  
参加費：無料  
申込み：12月20日(金)午前10時から  
受付開始(要申込・先着順・電話可)  
※グループでの申し込みは2名まで

## 早期発見セミナー②

令和7年1月29日(水)

午後2時～3時30分

## がん

場 所：本センター 4階 講習室  
講 師：一般財団法人 住友病院外科系副院長  
がん診療センター長：妙中 直之先生  
緩和ケア認定看護師：上田 聖子さん  
対 象：市内在住60歳以上の方  
定 員：30名  
参加費：無料  
申込み：令和7年1月8日(水)  
午前10時から受付開始  
(要申込・先着順・電話可)  
※グループでの申し込みは2名まで。

「サークル発表会実行委員会」を開催します

日時：令和7年1月23日（木）

場所：本センター 4階講習室

時間：午後1時30分～2時30分

※出演予定のサークル・同好会の世話人の方、ご出席願います。

## 茶道（裏千家）同好会 会員募集!!

活動日：毎月 第2・4金曜日

時間：午後1時～3時30分

場所：本センター1階集会室

会費：2ヶ月3,000円（水屋代込）

※講師の先生により丁寧に指導していただいています。

※入会希望の方は、一度見学に来てください。詳しくは窓口まで。

## 年末年始休館のお知らせ

休館日：令和6年12月29日(日)～令和7年1月3日(金)

年内は12/28日(土)まで開館します。年始は1/4(土)から開館します。

## イベント報告

11月1日・15日（金）  
健康麻雀講座（全2回）

麻雀のルールを分かりやすく学びました。

11月6日（水）  
早期発見セミナー①  
認知症

認知症の知識を深めることができました。

11月13日（水）  
寄せ植え講習会

葉ボタン等の寄せ植えを作りました。

11月14日（木）  
キタロー寄席③

落語や腹話術を楽しみました。

11月19日（火）  
大阪市消費者センター地域講座

詐欺等の被害にあわないようにすることを学びました。

11月21日（木）  
いきいき公演会

津軽三味線や和太鼓等の演奏を楽しみました。

11月29日（金）  
eスポーツ体験会

座ったままでも挑戦できて、とても楽しめました。

# 1月の行事予定 北区北老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土	
休館日	午前	キタロー LINE公式アカウント 		1 元旦	2	3	4 カラオケ 10:00～12:00
	午後			(休館日)	(休館日)	(休館日)	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
休館日	午前	5 コーラス 10:30～12:00 健康麻雀開放デー(経験者) 10:00～12:00	6 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	7 ピラティス・ヨガⅠ 10:00～11:00 ピラティス・ヨガⅡ 11:30～12:30 玉すだれ 10:00～12:00 健康太極拳 10:00～12:00 春麗句会 14:00～16:00	8 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 折り紙 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30 キタロー寄席 13:30～15:30	9 ウクレレ(臨) 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00 キタロー茶屋 11:30～13:00 茶道 13:30～15:30 ヤクルト健康セミナー③ 13:30～15:00 百歳体操11:30～	10 三味線 10:00～12:00 卓球開放デー 10:00～12:00
	午後	初心者健康麻雀 13:00～16:00	民謡A 13:00～15:00				パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
休館日	午前	12 成人の日	13 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	14 ストレッチA 10:00～11:00 ストレッチB 11:05～12:05 民舞 10:00～12:00 健康太極拳 10:00～12:00 キタロー会 14:00～	15 歌体操 10:30～12:00 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 移動図書館 10:30～12:00 懐メロ会 13:30～16:00 手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30	16 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00 マジック(臨) 13:00～15:00 筋力アップセミナー② 14:00～15:30 百歳体操11:30～	17 カラオケ 10:00～12:00 太極剣基礎編 10:00～12:00
	午後	(休館日)	民謡A 13:00～15:00 書道 13:00～14:30 百歳体操11:30～				パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00 おもちゃ病院 13:30～16:00
休館日	午前	19 コーラス 10:30～12:00 健康麻雀開放デー(初級者) 10:00～12:00	20 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	21 ピラティス・ヨガⅠ 10:00～11:00 ピラティス・ヨガⅡ 11:30～12:30 民舞 10:00～12:00 健康太極拳 10:00～12:00	22 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 懐メロ会 13:30～16:00 折り紙 13:30～15:30 「サークル発表会 実行委員会」 13:30～14:30	23 太極 北斗の剣 10:00～12:00 初釜 11:00～ スマホ相談コーナー 13:30～15:00 百歳体操11:30～	24 三味線 10:00～12:00 太極剣基礎編(臨) 10:00～12:00
	午後	フラダンス(臨) 13:00～15:30 初心者健康麻雀 13:00～16:00 オカリナ(臨) 13:00～15:00	民謡B 13:30～15:30				パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
休館日	午前	26 絵手紙 10:00～12:00	27 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	28 民舞 10:00～12:00 健康太極拳(臨) 10:00～12:00 早期発見セミナー② 14:00～15:30	29 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	30 太極 北斗の剣 10:00～12:00 百歳体操11:30～	手洗い・うがいを しっかりおこない、 インフルエンザや 風邪を予防しま しょう！ 咳のあるときはマ スクをしましょう。
	午後	フラダンス 13:00～15:30 オカリナ 13:00～15:00	民謡B 13:30～15:30 書道 13:00～14:30 百歳体操11:30～				

※サークル・同好会に入会希望の方は一度見学にお越しください。活動日時は変更する場合がありますのでご了承ください。