

2025年

2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

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

ホリトガルギターとカホン コンサート

2月1日(土)
午後1時30分～3時

12本の弦から奏でられるきらびやかな音色のギターの弾き語りとカホンの軽快なリズムにのせて、異国情緒たっぷりの曲・懐かしい日本の曲をおおくりします。

場 所：本センター 4階講習室
出演者：ヤノフトシさん
詩歌敬(シカケイ)さん
対 象：市内在住60歳以上の方
定 員：50名
参加費：無 料
申込み：1月16日(木) 午前10時から
※グループでの申し込みは2名まで

みきちゃんと みんなのうた広場⑥

2月5日(水)
午後1時30分～3時
キーボードの伴奏にあわせて
みんなで楽しく歌いましょう

水分補給用の飲み物
をご持参ください。

場 所：本センター4階講習室
講 師：一ノ瀬 美貴子先生
対 象：市内在住60歳以上の方
定 員：40名
参加費：無 料
申込み：1月21日(火) 午前10時から
25日(土) 午後5時まで受付
電話・窓口ともに本人のみ

受付終了後、抽選し、当選の方のみ、
1月28日(火)に連絡します。

『車いすバスケット観戦会』
2月14日(金) 午前9時集合 【雨天決行】

2025 国際親善女子車いすバスケットボール大阪大会の日本 vs オーストラリアの試合観戦です。トップ選手の迫力ある試合を見て、みんなで応援しましょう！

集合場所：大阪メトロ堺筋線「扇町」駅 北改札口付近（地下1階）

対象：市内在住60歳以上の方

定員：18名

参加費：50円（保険料）

※試合会場（Asueアリーナ大阪）までの交通費は各自負担
堺筋線「扇町」→中央線「朝潮橋」片道290円

※会場内は、座席まで階段があり、歩く距離も長いです。

※前日、当日のキャンセルは返金できません。

※正午すぎには、現地解散予定

申込み：1月22日(水) 午前10時から（窓口申込み・先着順）

※グループでの申し込みは、2名まで。

楽しく覚える
手話講座

みんなで歌おう♪手話歌！

2月21日(金)
午後2時～3時30分

初心者対象です。手話歌も交えて、楽しみながら基本を学びます！

場所：北老人福祉センター 4階講習室

講師：小林 正子先生

対象：市内在住60歳以上の方

定員：20名

参加費：無料

申込み：2月6日(木) 午前10時から（要申込・先着順・電話可）

※グループでの申し込みは2名まで

※当日は水分補給の飲み物をご持参ください

【歩こう会⑥】 舞洲スラッジセンター 【雨天決行】

(お城のような汚泥処理場)汚れた水の終着地を訪ねる 2月27日(木)
午前11時45分集合

汚れた水がどのように有効利用される状態に変化していくかをその目で確かめましょう。
解散は JR 西九条駅にて午後3時30分頃の予定です。

集合場所：JR 大阪環状線「西九条」改札口（1か所です）付近

対象：市内在住60歳以上の方

定員：15名

参加費：50円（保険料）

申込み：2月4日(火) 午前10時から受付開始

窓口申込みのみ・先着順

※グループでの申し込みは2名まで

※舞洲スラッジセンターまでの交通費は各自負担

※前日・当日のキャンセルは返金できません

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業
【いきいき百歳体操ステップアップ講習会】
2月18日(火) 午前11時～正午

いつもの百歳体操に作業療法士の細本愛子先生
(千里津雲台訪問介護ステーション)
をお迎えして特別指導講習会を行います。

対象：市内在住60歳以上
参加費：無料
※動きやすい服装で参加してください。
※飲み物をご持参ください。

キタロー茶屋
2月21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。

キタロー健康麻雀開放デー

2月3日(月) (経験者)
2月17日(月) (初級者) 午前10時～正午

場所：本センター 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なルールを知っている方

定員：各16名
参加費：無料
申込み：1月17日(金) 午前10時から
22日(水) 午後5時まで受付
受付終了後抽選し、当選の方のみ
1月24日(金)に連絡いたします。
※電話・窓口とも本人のみ
※両方は参加できません。
※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

2月8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
(利用証お持ちの方に限り)

定員：先着24名まで
参加費：無料
※動きやすい靴・服装で参加してください。
※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。
※卓球開放デーに参加する方は、当日事務所に
おこしください。

2月26日(水) 午後1時30分～3時「ヤクルト健康セミナー④」が開催されます。(申込み終了)
※4月に申し込まれた方は、忘れずにご参加ください。

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、一度見学にお越しください。
詳しくは窓口まで。

イベント報告

「みきちゃんとみんなのうた広場⑤」
12月4日(水)
楽しくみんなで
歌いました。

歩こう会④「大阪城」
12月5日(木)
ガイドさんの説明が
興味深かったです。

食と健康セミナー④「腸活」
12月6日(金)
腸の働きを知ることが
出来ました。

「キタロー茶屋」
12月13日(金)
会話がはずみました。

2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 				カラオケ 10:00～12:00 太極剣基礎編 10:00～12:00 パソコン 13:00～15:30 ホルタルギターとカホンのコンサート 13:30～15:00	
	午後	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。					
休館日	午前	コーラス 10:30～12:00 健康麻雀開放デー (経験者) 10:00～12:00	囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	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 歌体操 14:00～16:00 うた広場⑥ 13:30～15:00	琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30	ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00 マジック 13:00～15:00	三味線 10:00～12:00 卓球開放デー 10:00～12:00 移動図書館 10:30～12:00
	午後	初心者健康麻雀 13:00～16:00	民謡A 13:00～15:00 百歳体操11:30～	健康太極拳 10:00～12:00 歌体操 14:00～16:00	手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30	マジック 13:00～15:00 百歳体操11:30～	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
休館日	午前	コーラス(臨) 10:30～12:00	 (休館日)	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	琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	太極 北斗の剣 10:00～12:00 車いすバスケ観戦会	カラオケ 10:00～12:00 太極剣基礎編 10:00～12:00
	午後	フラダンス 13:00～15:30 オカリナ 13:00～15:00		折り紙 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30	茶道 13:30～15:30 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	コーラス 10:30～12:00 健康麻雀開放デー (初級者) 10:00～12:00	囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00 百歳体操 ステップアップ講習会 11:00～12:00	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	歌体操 10:30～12:00 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 懐メロ 13:30～16:00 手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30	ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00 キタロー茶屋 11:30～13:00	三味線 10:00～12:00 太極剣基礎編(臨) 10:00～12:00
	午後	初心者健康麻雀 13:00～16:00	民謡B 13:30～15:30 百歳体操11:00～	健康太極拳 10:00～12:00	懐メロ 13:30～16:00 手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30	楽しく覚える手話講座 14:00～15:30 百歳体操11:30～	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
休館日	午前	 (休館日)	囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	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 ヤクルト健康セミナー④ 13:30～15:00	琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 懐メロ 13:30～16:00 折り紙 13:30～15:30	太極 北斗の剣 10:00～12:00	百歳体操11:30～
	午後		民謡B 13:30～15:30 書道 13:00～14:30	健康太極拳 10:00～12:00	歩こう会⑤ 「舞洲スラッジセンター」		

※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。