

元気！

北区大淀老人福祉センター

はつらつ通信

2025年 4月号

2025年
3月15日発行

北区社会福祉協議会



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。

利用証更新のご案内

センターをご利用の際に提示していただいている「利用証」の更新を
令和7年4月1日より行います！更新は登録されている老人福祉センター
で行いますので、ご自身の利用証をご確認のうえ更新をお申し出ください。
なお、令和6年度内にご住所・連絡先等に変更があれば
事務所までご連絡ください。

※更新は利用証の下、更新の枠に「R7」を追加します。手続きは
職員が対応します。また、新規で利用証を発行希望の方については
身分証明書（保険証・免許証・マイナンバーカード等）をご持参
のうえお越しください。適宜発行いたします。

| （様式） | |
|------------------|-------|
| 利用証 | |
| No. | |
| 氏名 | () |
| 生年月日 | |
| 現住所 | |
| 電話 | |
| 発行 | |
| 北区大淀老人福祉センター | |
| 大阪市北区本庄東1-24-11 | |
| TEL:06-6374-0873 | |
| 更新 | 年 年 年 |
| | 歳 歳 歳 |

「令和7年度 サークル代表者会議 開催！」

新年度を迎え、各サークルの代表の方々の顔合わせを開催しますので、各サークルの
代表の方は日程調整の上、ご出席をお願いします！

- 【日時】 4月15日(火)10:30~11:00
【場所】 大淀老人福祉センター 大広間
【出席者】 各サークル代表者の方
【内容】 ・サークル代表者による活動内容の紹介など
・サークル発表会及び作品展の日程について
・サークルルールブックの再確認
・その他

4月予定表 大淀老人福祉センター

| 曜日 | 日 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-----|----|----|---|--|--|---|--|
| 休館日 | | 1 | 2 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 | 3 絵手紙 9:50~11:50 詩吟 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 折り紙 13:30~15:30 懐メロ 13:30~15:30 | 4 書道 10:00~12:00 あみもの 13:30~15:30 歌声 13:30~15:00 | 5 謡曲 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 民謡 13:30~15:00 ●おもちゃ病院 13:00~16:00 (※最終受付は15:30まで) | |
| | 6 | 7 | 8 ★スマホ相談会 ①13:30~14:00 ②14:00~14:30 ③14:30~15:00 | 9 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 | 10 あみもの 10:00~12:00 似顔絵講座⑩ 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 懐メロ 13:30~15:30 | 11 ペン・筆ペン 13:30~15:00 太極拳初級 13:30~15:00 | 12 似顔絵 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 民謡 13:30~15:00 |
| 休館日 | 13 | 14 | 15 ●サークル新代表者会議 10:30~11:00 | 16 手話 10:00~11:30 百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00 ヨガ 14:30~15:40 | 17 詩吟 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 ★体調改善運動 14:30~15:30 | 18 書道 10:00~12:00 あみもの 13:30~15:30 | 19 謡曲 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 民謡 13:30~15:00 |
| | 20 | 21 | 22 民謡 13:00~15:00 | 23 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 | 24 あみもの 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 健康ストレッチ 13:30~14:40 | 25 ペン・筆ペン 13:30~15:00 太極拳初級 13:30~15:00 | 26 似顔絵 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 民謡 13:30~15:00 |
| 休館日 | 27 | 28 | 29 休館日 (昭和の日) | 30 ★絵手紙1日講習会 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 |  <p>QRコードをスマホで読み取って、LINEの友だちに追加！センターの情報がいち早くキャッチできます！</p> | | |
| | | | | | | | |

4月

開催イベントのご案内
場所：大淀老人福祉センター大広間
申込：電話 06-6374-0873

男性限定「男の運動塾」

無料

健康維持のため、運動することはとても重要！柔軟性向上に特化した人気講座「男の運動塾」にトライしませんか？
【開催日時】 4月2日(水) 13:00~14:00
【対象】 市内在住60歳以上の男性の方のみ
【講師】 北本 恭子氏
【定員】 15名(先着順)
【持ち物】 バスタオル・手ぬぐい(またはタオル)・水分補給の飲み物
【申込】 3月19日(水)10時より電話受付

キタスマ(スマホボランティア)による『スマホ相談会』

無料

スマホの機能や使い方など様々な悩みにお答えします！
【開催日時】 4月8日(火) 13:30~15:00
①13:30~14:00
②14:00~14:30
③14:30~15:00
【定員】 ①②③各回 4名(先着順)
【持ち物】 ご自身のスマートフォン
【申込】 3月25日(火)10時より電話受付

体調改善運動

無料

からだの不調を自分の力で改善してみませんか？脳トレ・ストレッチ・筋肉運動と充実の講座です！
【開催日時】 4月17日(木) 14:30~15:30
【対象】 市内在住60歳以上の方
【講師】 北本 恭子氏
【定員】 20名(先着順)
【持ち物】 手ぬぐい(またはタオル)・水分補給の飲み物
【申込】 4月3日(木)10時より電話受付

<絵手紙1日講習会>

無料

「へたでいい。へたがいい。」
四季の草花や風物、様々な対象物や言葉を描く絵手紙の世界を体験しませんか
【開催日時】 4月30日(水) 10:00~12:00
【対象】 市内在住60歳以上の方
【講師】 絵手紙サークル講師 小苗 玲子氏(コナエ レイコ)
【定員】 20名(先着順)
【持ち物】 不要
【申込】 4月16日(水)10時より電話受付
♥大切な人に愛ある手紙を送りましょう♥

<サークル会員募集中！>

楽しい書道『大淀書の会』

入会をご希望の方は、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 2,500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
- ・お問合せ ☎ 06-6374-0873

初心者大歓迎！「絵手紙サークル」

入会をご希望の方は、下記活動日に見学にお越しください。

- ・活動日 毎月第1木曜日
9:50~11:50
- ・月会費 2,000円(3ヶ月分)
(講師謝礼・材料費等)
- ・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
- ・お問合せ ☎ 06-6374-0873

～事業報告～

2月4日(火)

ヤクルト健康セミナー

「10年先も丈夫な歯のために」
人間の口には1000億個の菌があることや、歯周病を放置すると心疾患の原因にもなるという怖さについても教わりました。

2月14日(金)

～歩こう会～

「ちん電「神ノ木駅」周辺と住吉大社参拝」
寒い季節にも関わらず、晴天に恵まれ気持ちよく散策出来ました。閻魔地藏尊の中も拝見し、興味深いお話も伺いました。

2月21日(金)

雪印食育セミナー

「骨・カルシウムセミナー」

骨に必要なカルシウムの1日に必要な摂取量や、骨の役割の重要性などを学びました。

少しずつ暖かくなって、春はそこまで来てますね。からだもココロもワクワクする季節です！今月も笑顔と元気でいきましょう♪

『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・年末年始は除く)
- ・場所 北区大淀老人福祉センター
- ・お問合せ ☎ 06-6374-0873

