

2025年

4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、大阪市内在住の60歳以上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、氏名 住所 生年月日の確認でき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

みきちちゃんと みんなのうた広場①

4月23日（水）

童謡・唱歌や新旧の名曲を
キーボードの演奏にあわせて
みんなで楽しく歌いましょう

時間：午後1時30分～3時

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：4月 8日（火）午前10時から

12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、
4月15日（火）に連絡します。

水分補給用の飲み物
をご持参ください。

センターからの

お知らせ

利用証の更新をしましょう！

4月1日（火）から受付窓口にて更新手続きを行います。

来館時に令和7年度「利用証」の更新手続きを
受付窓口にて行います。

ご住所・電話番号や緊急連絡先の電話番号などが
変更されている方は、お申し出ください。

大阪市消費者センター地域講座

「なぜ、騙されるのか？」

～ネット詐欺・トラブルへの対策～

4月15日(火)
午後2時～3時30分

えっ！
暗証番号？

「そこのあなた！わたしは大丈夫
と思っていませんか？」

高齢者を狙った悪質商法・詐欺の
被害は巧妙化の一途をたどって
います。

今回はインターネットでの詐欺や
ネット購入でのトラブルについて
注意すべき点をご紹介します。

場 所：本センター 4階 講習室

講 師：大阪市消費者センター

対 象：市内在住60歳以上の方

定 員：20名

参加費：無 料

申込み：3月18日(火) 午前10時から受付
(要申込、先着順、電話可)

※グループでの申し込みは2名まで

いろいろ気になる

お墓セミナー

お墓のこと、気になってませんか？
永代供養、樹木葬、海洋散骨から
墓じまいまで、お墓についての様々
な知識・情報をお話します。

4月25日(金)
午後2時～3時30分

場 所：本センター 4階 講習室

講 師：一般社団法人ひとサポ

代表理事 太田 智之先生

浄土真宗 本願寺派 昭光寺

住職 吉光 信昭先生

対 象：市内在住60歳以上の方

定 員：30名

参加費：無料

申込み：4月10日(木) 午前10時から受付
(要申込・先着順・電話可)

※グループ申込は2名まで

令和7年度

北老人福祉センターサークル連絡協議会
(世話人会)を開催します。

4月18日(金) 午後2時～3時

場 所：本センター 4階 講習室

新年度の活動について、センターからの
お願いや連絡事項などがあります。

※本センターで活動するサークル・
同好会の世話人(令和7年度)の方、
1名までのご出席願います。

キタロー会 メンバー募集

センターイベントでお手伝いして
いただけるキタロー会のメンバ
ーを募集します。キタロー茶屋、歩
こう会などでお手伝いをお願いし
ます。

対象：市内在住60歳以上の方
ご興味のある方はキタローセ
ンター窓口又は電話でお問合
せください。

キタロー-健康麻雀開放デー

4月 7日(月) (初級者) 午前10時~正午
4月21日(月) (経験者)

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：3月19日(水) 午前10時から
25日(火) 午後5時まで受付
受付終了後抽選し、当選の方のみ
3月26日(水) 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

4月12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ます)
定 員：先着15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。

キタロー茶屋

4月11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。

サークル名変更のお知らせ

4月より
太極剣基礎編 → 基礎太極拳剣(煌^{かがや}きの会)

となります。

健康太極拳同好会 会員募集!!

活動日：毎月 第1・2・3水曜日
時 間：午前10時~12時
場 所：本センター4階講習室
会 費：1ヶ月1,000円

※講師 栗山先生が基本から丁寧に指導してくだ
さいます。
入会希望の方、一度見学にお越しください。
待っています。

イベント報告

2月5日(水)
【みきちゃんと
みんなのうた広場⑥】

毎回大盛況の「うた広場」
楽しく歌うことは健康のためにも
大変いいことですね。

2月21日(金)
【楽しく覚える手話講座】

初級者用の手話講座。
真剣に取り組み、興味ある
言葉の手話もどんどん質問
しました。

2月14日(金)
【車いすバスケット観戦】

初めて観る車いすバスケットの
迫りに驚きました。応援ハ
リセンを使って元気いっぱ
い応援も楽しみました。

2月26日(水)
【ヤクルト健康セミナー④】

今回がセミナー最終回。
新しい知識も身につきました。
今後もより一層健康で
お過ごしください。

2月18日(火)
【百歳体操
ステップアップ講習会】

講師の方の指導で正しい動き
が理解でき、百歳体操の効果
もアップしました。

2月27日(木)
【歩こう会⑥
舞洲スラッジセンター】

ポップな外観に到着前から
歓声があがりました。大阪
市の下水について詳しく聞
くことができました。

4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		1 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	2 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	3 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	4 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00	5 カラオケ 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00
	午後		民謡A 13:00～15:00		手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30		パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
休館日	午前	6 コーラス 10:30～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00	7 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	8 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	9 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	10 太極 北斗の剣 10:00～12:00	11 三味線 10:00～12:00
	午後	健康麻雀開放デー (初心者) 10:00～12:00 フラダンス(臨) 13:00～15:30 初心者健康麻雀 13:00～16:00	民謡A 13:00～15:00 書道 13:00～14:30		折り紙 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30	キタロー茶屋 11:30～13:00	卓球開放デー 10:00～12:00
休館日	午前	13 基礎太極拳剣 10:00～12:00	14 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	15 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	16 歌体操 10:00～12:00 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	17 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00	18 カラオケ 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00
	午後	オカリナ 13:00～15:00	民謡B 13:30～15:30		手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30	世話人会 14:00～15:00	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
休館日	午前	20 コーラス 10:30～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00	21 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	22 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	23 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	24 太極 北斗の剣 10:00～12:00	25 三味線 10:00～12:00
	午後	健康麻雀開放デー (経験者) 10:00～12:00 フラダンス 13:00～15:30 初心者健康麻雀 13:00～16:00	民謡B 13:30～15:30 書道 13:00～14:30	みきちちゃんと みんなのうた広場① 13:30～15:00	折り紙 13:30～15:30	茶道 13:30～15:30	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
休館日	午前	27 絵手紙 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00	28	29	30 民舞 10:00～12:00	キタロー LINE公式アカウント 	
	午後	フラダンス 13:00～15:30 オカリナ 13:00～15:00	 (休館日)		春は自律神経が乱れやすい季節です。規則正しい生活と質の良い睡眠で体を整えましょう。		

※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。