

元気！

北区大淀老人福祉センター

はつらつ通信

2025 年 5 月号

2025 年
4 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。

新講座！

「男の柔軟塾」

「男の運動塾」・「体調改善運動」等の講座でおなじみの北本恭子先生
が講師の『男の柔軟塾』が令和 7 年度より新講座として開催！
男性が辛いと感じる関節周りをほぐし、機能的な体づくりを目指す
講座です。ぜひご参加ください！！

- 【開催日時】 5 月 21 日(水) 13:00～14:00
- 【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 歳以上の男性の方
- 【定員】 15 名(先着順)
- 【参加費】 無 料
- 【講師】 工ナ健康倶楽部代表 健康運動実践指導者
北本 恭子氏
- 【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】 5 月 8 日(木)10 時より電話受付
TEL 06-6374-0873

男性限定です

5月予定表 大淀老人福祉センター

曜日	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3 (祝)
休館日		左の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！		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	あみもの 13:30～15:30 歌声 13:30～15:00	休館日
						おもちゃ病院はお休みです
4 (祝)	5 (祝)	6	7	8	9	10
休館日 みどりの日	休館日 (こどもの日)	休館日 振替休日	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	あみもの 10:00～12:00 百歳体操 12:15～12:45 懐メロ 13:30～15:30	書道(5/2振替) 10:00～12:00 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 百歳体操 12:15～12:45 民踊 13:30～15:00
11	12	13	14	15	16	17
休館日		★マスコット作り 10:00～12:00	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	詩吟 10:00～12:00 百歳体操 12:15～12:45 ★体調改善運動 14:30～15:30	あみもの 13:30～15:30	謡曲 10:00～12:00 百歳体操 12:15～12:45 民踊 13:30～15:00
	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A 13:30～15:30 卓球広場 15:00～16:55					
18	19	20	21	22	23	24
休館日		★雪印食育セミナー 10:30～12:00	手話 10:00～11:30 百歳体操 12:15～12:45 大正琴 13:00～15:00 ★男の柔軟塾 13:00～14:00 ヨガ 14:30～15:40	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	書道(5/16振替) 10:00～12:00 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 百歳体操 12:15～12:45 民踊 13:30～15:00
	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					
25	26	27	28	29	30	31
休館日	★歌ってDonDon 10:00～11:30		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			
	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		百歳体操 12:15～12:45		百歳体操 12:15～12:45

5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

無料

男性限定「男の運動塾」

健康維持のため、運動はとても重要です！体力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】 5月7日(水) 13:00～14:00
【対象】 市内在住60歳以上の男性のかたのみ
【講師】 エナ健康倶楽部代表 健康運動実践指導者 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】 4月23日(水) 10時より電話受付

無料

『楽しい手芸』手袋でくまさんのマスコット作り

暮らしの中にあるものを工夫して、かわいくくまさんを作りましょう！

【開催日時】 5月13日(火) 10:00～12:00
【対象】 市内在住60歳以上の方
【講師】 マスコットクラブ代表 大阪府シルバーアドバイザー 西方 千晶氏 マスコットクラブの方々
【定員】 10名(先着順)
【持ち物】 裁縫道具(針・糸・はさみ等)
【申込】 4月30日(水) 10時より電話受付

無料

体 調 改 善 運 動

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】 5月15日(木) 14:30～15:30
【対象】 市内在住60歳以上の方
【講師】 エナ健康倶楽部代表 健康運動実践指導者 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】 5月1日(木) 10時より電話受付

無料

雪印食育セミナー <ヨーグルトセミナー>

健康には欠かせない「ヨーグルト」。その歴史や基礎知識、種類などをみなさんで学びましょう。

【開催日時】 5月20日(火) 10:30～12:00
【対象】 市内在住60歳以上の方
【講師】 雪印メグミルク(株) 食育担当
【定員】 25名(先着順)
【申込】 5月7日(水) 10時より電話受付

無料

♪～歌ってDonDon～♪

季節の歌・唱歌などをみんなと楽しく歌いましょう♪

【開催日時】 5月26日(月) 10:00～11:30
【対象】 市内在住60歳以上の方
【講師】 一ノ瀬 美貴子氏
【定員】 40名(申込抽選)
【申込】 5月13日(火) 10時～5月15日(木) 17時まで電話受付
※受付終了後、抽選を行い当選の方のみ
5月16日(金)以降に電話にて連絡します！

事業報告

3月4日(火) 高齢消費者講座

実際に起きた事件の犯行
電話を音声で聞いたり、
詐欺について被害の傾向
や予防方法などを学び、
質疑応答も活発に行われ
ました。

3月11日(火) マスコット作り

フクロウのストラップを
作りました。目を付ける
位置によって、表情が
変わり、それぞれ個性
的なフクロウが完成！
オリジナルな作品が出来
ました。



3月28日(金) 英会話を体験

英会話は発音自体が誤嚥予防や表情筋を鍛える
とのことで「The ABC song」をみんなで合唱する
ことからスタート。会話形式の資料を読み上げて
単語や読み方、発音の強弱などを学びました。

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
- ・場所 大淀老人福祉センター 大広間
- ・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
- ・お問合せ TEL 06-6374-0873

『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 TEL 06-6374-0873



<利用証を更新しましょう>

4月1日(火)より令和7年度の利用証の
更新を順次行っています。
ご住所・電話番号や緊急
連絡先など変更されている
場合は事務所までお申し出
ください。

桜の季節も去り、5月は新緑の季節。吹く風の心地よさ、柔らかな陽射しなど、
一年で一番過ごしやすい季節ですね。5月も運動講座でカラダに元気を！食育講座
で脳に学びを！歌って DonDon で心に楽しさを！大淀はつらつセンターのイベントに
参加して脳内の幸せホルモンを活性化！今月も笑顔と元気でいきましょう♪