2025年

5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

キタロー　寄　席

5月8日（木）午後1時30分～3時15分

「ハードラック」
八軒家好薬

講談
「応挙の幽霊の花魁」
ひさご亭鬼灯

「星　野　屋」
天満屋彦う喜

「ね　ず　み」
大川亭さくら

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：４月１７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。

今回は講談もあります！

センターからのお知らせ

利用証の更新手続きを行っています。

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。

キタローの早期発見セミナー

骨のはなし

5月16日（金）
午後2時～3時30分

専門医が疾病の早期発見や予防について解説する「早期発見セミナー」。今回は骨の話です。
骨密度も測定しますので、骨や関節に不安のある方はぜひどうぞ！

場　所：本センター　4階講習室
講　師：一般財団法人 住友病院
　　整形外科　診療部長　津田晃祐先生
対　象：市内在住60歳以上の方
定　員：30名
参加費：無料
申込み：5月1日(木)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

歩こう会①　【雨天決行】

『咲くやこの花館へ行こう！』

5月２２日（木）午前１０時集合

『咲くやこの花館』は、1990年の「国際花と緑の博覧会」のメインパビリオンとして建設された、世界中の植物に出会える施設です。フラワーツアーに参加してガイドさんから花の説明を聞きます。
珍しい植物を楽しみませんか！

集合場所：大阪メトロ長堀鶴見緑地線
　　「鶴見緑地駅」１番出口（改札出口付近）
対　　象：市内在住60歳以上の方
定　　員：２０名
参 加 費：５５０円（フラワーツアー代、保険代）
申 込 み：４月１７日（木）午前10時から
　　（窓口申し込みのみ・先着順）
※グループでの申し込みは、２名まで
※おつりのないようにご用意ください。
※前日、当日のキャンセルは返金できません。
※交通費は各自負担となります。
※正午頃に解散予定です
　解散後は自由散策になります。
　昼食は解散後ご自由に
※ゴミは各自お持ち帰りください。
※歩きやすい服装・くつで参加してください。
※水分補給用の飲み物や雨具等をご用意ください。
※館内では日傘は使用できません。

ヤクルト健康セミナー　体験講座

いつまでも美しいお肌を保つためのお手入れ方法

5月28日(水)　午後２時～3時30分

正しい洗顔と保湿の仕方を体験します。

場　所：本センター　４階 講習室
講　師：近畿中央ヤクルト販売株式会社
　　広報課　　戸川真早美 氏
　　化粧品企画課　山根真理子 氏
対　象：市内在住６０歳以上の方
定　員：２６名
参加費：無　料
申込み：５月９日（金）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

家族の支え合いのために

家庭内介護のコツ

5月30日（金）
午後2時～3時30分

家庭内での介護は様々な課題に直面します。体位変換やコミュニケーション方法など、介護の専門家が実践的な介護技術をお教えします。介護負担を軽減し、よりよい介護生活を実現しましょう。

場　所：本センター　4階講習室
講　師：株式会社えがおの陽
　　代表　辻　天地先生（介護福祉士）
対　象：市内在住60歳以上の方
定　員：20名
参加費：無料
申込み：5月15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

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
5月２３日（金）午後１時３０分～３時

場所：本センター１階大広間
対象：市内在住 60 歳以上の方　　相談：無料
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
申込み：要申込・先着順・電話可
（当日も枠あれば可）

キタロー茶屋
５月９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–健康麻雀開放デー
5月12日（月）（初級者）
5月19日（月）（経験者）　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：４月１６日（水）午前 10 時から
２３日（水）午後５時まで受付
受付終了後抽選し、当選の方のみ
４月 24 日（木）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
5月10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。

【キタロー新館長紹介】
はじめまして。４月から館長に就任しました渋谷義徳（しぶや よしのり）です。
老人福祉センターでのお仕事は初めてで、早く慣れるよう頑張ってまいる所存です。
今も毎日たくさんの利用者の皆さまにお越しいただいておりますが、
より一層楽しく、安全安心に過ごせるお手伝いを職員とともに
取り組んでまいりたいと思います。
私も皆さま方とお会いできることを楽しみにしております。
これからもどうぞよろしくお願いします。

【イベント報告】

「キタロー発表会」
３月６日（木）
みなさん日ごろの練習の成果をおおいに発揮しました。

「防犯セミナー」
３月４日（火）
警察と銀行の方の説明が
わかりやすかったです。

「３語でわかる英会話」
３月１８日（火）
簡単な英会話のコツを
学びました。

歩こう会⑥
「上方ビール醸造所見学」
３月１９日（水）
より楽しんでいただけるよう
上手に再利用されていました。

「住まいのよろず相談」
３月２６日（水）
専門家のアドバイスは
参考になりました。

5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 午後	キタロー LINE公式アカウント 			1 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	2 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00 百歳体操11:30～	3 休館日 憲法記念日
4 休館日	午前 午後	5 休館日 こどもの日	6 休館日 振替休日	7 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	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① 13:30～15:15	9 太極 北斗の剣 10:00～12:00 キタロー茶屋 11:30～13:00 茶道 13:00～16:00 百歳体操11:30～	10 三味線 10:00～12:00 卓球開放デー 10:00～12:00 移動図書館 10:30～12:00 パソコン 13:00～15:00 卓球 13:00～15:00
11 休館日	午前 午後	12 基礎太極拳剣 10:00～12:00 健康麻雀開放デー （初級者） 10:00～12:00 フラダンス 13:00～15:30 初心者健康麻雀（臨） 13:00～16:00 オカリナ 13:00～15:00	13 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00 民謡A 13:30～15:30 書道 13:00～14:30 百歳体操11:30～	14 ﾋﾟﾗﾃｨｽ･ﾖｶﾞⅠ 10:00～11:00 ﾋﾟﾗﾃｨｽ･ﾖｶﾞ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	15 歌体操 10:00～12:00 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	16 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00 早期発見セミナー 「骨のはなし」 14:00～15:30 百歳体操11:30～	17 カラオケ 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00 パソコン 13:00～15:00 卓球 13:00～15:00 おもちゃ病院 13:30～16:00
18 休館日	午前 午後	19 コーラス 10:30～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00 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	20 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00 民謡B 13:30～15:30 百歳体操11:30～	21 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	22 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 折り紙 13:30～15:30	23 太極 北斗の剣 10:00～12:00 茶道 13:00～16:00 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 パソコン 13:00～15:00 卓球 13:00～15:00
25 休館日	午前 午後	26 絵手紙 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00 フラダンス 13:00～15:30 オカリナ 13:00～15:00	27 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00 民謡B 13:30～15:30 書道 13:00～14:30 百歳体操11:30～	28 ﾋﾟﾗﾃｨｽ･ﾖｶﾞⅠ 10:00～11:00 ﾋﾟﾗﾃｨｽ･ﾖｶﾞⅡ 11:30～12:30 民舞 10:00～12:00 ヤクルトセミナー① 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 家庭内介護のコツ 14:00～15:30 百歳体操11:30～	31 カラオケ（臨） 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00 卓球 13:00～15:00

※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。