

7月号 元気！



はつらつ通信

2022年6月15日発行（毎月15日発行）

●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。

【発行】

大淀はつらつセンター

〒531-0074

大阪市北区本庄東1-24-11

電話 06 (6374) 0873

FAX 06 (6374) 0815

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。

健康セミナー

Yakult

『放っておけないサイレントキラー』

～どうすれば血管年齢が若くなる？～

開催日時 7月22日（金） 13：30～14：30
14：45～15：45

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歳以上の方

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

定員 各15名（先着順）

参加費 無料

申込み 7月8日（金） 10時より電話での受付

TEL 06-6374-0873

※血管年齢測定もあります！！

7月予定表 大淀老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
休館日					書道 10:00~12:00 囲碁広場 10:00~12:00 あみもの 13:30~15:30	百歳体操 12:15~12:45 将棋広場 13:00~16:00 民踊 13:30~15:00 ●おもちゃ病院 13:30~16:00
3	4	5	6	7	8	9
休館日		囲碁広場 10:00~12:00	大人のぬりえ 10:00~12:00 手話 10:00~11:30	絵手紙 9:50~11:50 詩吟 10:00~12:00	囲碁広場 10:00~12:00	似顔絵 10:00~12:00
	百歳体操 12:15~12:45 卓球広場 13:30~15:00 カラオケA 13:30~15:30		百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00	百歳体操 12:15~12:45 折り紙 13:30~15:30	ペン・筆ペン 13:30~15:00	百歳体操 12:15~12:45 将棋広場 13:00~16:00 民踊 13:30~15:00
10	11	12	13	14	15	16
休館日		★マスコットクラブ 10:00~12:00 囲碁広場 10:00~12:00	手話 10:00~11:30 太極拳 10:00~11:30	あみもの 10:00~12:00	書道 10:00~12:00 囲碁広場 10:00~12:00	百歳体操 12:15~12:45 将棋広場 13:00~16:00 民踊 13:30~15:00
	百歳体操 12:15~12:45 脳活性化教室 12:50~13:20 卓球広場 13:30~15:00 カラオケA 13:30~15:30		百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00 ヨガ 14:00~15:00	百歳体操 12:15~12:45	あみもの 13:30~15:30	
17	18	19	20	21	22	23
休館日	海の日	ちぎり絵 10:00~12:00 囲碁広場 10:00~12:00	大人のぬりえ 10:00~12:00 手話 10:00~11:30	詩吟 10:00~12:00	囲碁広場 10:00~12:00	似顔絵 10:00~12:00
			百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00 ヨガ 14:00~15:00	百歳体操 12:15~12:45	ペン・筆ペン 13:30~15:00 ★ヤクルト 「サイレントキラー」 13:30~14:30 14:45~15:45	百歳体操 12:15~12:45 将棋広場 13:00~16:00
24	25	26	27	28	29	30
休館日		囲碁広場 10:00~12:00	手話 10:00~11:30 太極拳 10:00~11:30	あみもの 10:00~12:00		百歳体操 12:15~12:45
	百歳体操 12:15~12:45 脳活性化教室 12:50~13:20 卓球広場 13:30~15:00 カラオケB 13:30~15:30		百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00	百歳体操 12:15~12:45 ★体調改善運動 14:30~15:30		
31						

楽しい手芸

『ひまわりのストラップ作り』

かわいいひまわりのストラップを色々なものに付けて
おしゃれにしてみませんか!?

日 時 7月12日(火) 10:00~12:00
場 所 大淀老人福祉センター 大広間
参加費 無料
定 員 10名(先着順)
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
申込受付 6月21日(火) 10時より電話での受付のみ
TEL 06-6374-0873



体調改善運動

～身体の不調を、自分の力で改善してみませんか?～

開催日時 7月28日(木) 14:30~15:30
開催場所 大淀老人福祉センター 大広間
講 師 北本恭子氏
対 象 市内在住60歳以上の方
定 員 20名(先着順)
参加費 無料
申込受付 7月14日(木) 10時より電話での受付
TEL 06-6374-0873

★職員紹介★

御利用者の皆様、こんにちは！ 濱田浩告（はまだひろつぐ）と申します。

5月1日に館長として着任致しました。 当年にとって61歳です。若輩者ですがどうぞよろしくお願ひします。

当センターのご利用に関しましては、感染防止対策の関係から、まだまだ何かとご不便をお掛けしております。

職員一同、地域の皆様と一緒に「はつらつ」できるように出来る事から準備を始めておりますので、どうぞお気軽にお声がけ下さい。

大淀老人福祉センターのLINEができました！！

この度、新しく大淀老人福祉センターのLINEを作成しました。これから色々な情報など発信させていただきたいと思っておりますので是非登録をお願いします。



こちらのQRコードを読み取って登録してください。

