

4月号 元気!



はつらつ通信

2023年3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。

『春の薬膳講座』 ~春の過ごし方と薬膳~

【開催日時】 4月13日(木) 13:30~15:00

【内 容】 春のカラダとココロを知る、季節の薬膳レシピ°
手ぶらぶら健康法

【開催場所】 大淀老人福祉センター 大広間

【講 師】 下枝摩弥 scoil sionna(ハーブと香りの教室)を主宰
京都府公認薬膳指導者

【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】 3月30日(木) 10時より電話での受付
TEL06-6374-0873

北区初! 男性限定 『男の運動塾』

体力向上・筋力アップ・柔軟性向上など

様々な運動を取り込んでおすすめします。

【開催日時】 4月5日(水) 13:00~14:00

【開催場所】 大淀老人福祉センター 大広間

【対 象】 市内在住60歳以上の男性の方のみ

【講 師】 北本恭子先生 (大淀老人福祉センターで、ヨガ・体調改善
運動・介護予防運動など指導していただいています。)

【参加費】 無料 【定 員】 15名(先着順)

【申 込】 3月17日(金) 10時より電話での受付
TEL06-6374-0873

【持 ち 物】 タオル・飲み物

4月予定表 大淀老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
						1
休館日	●利用証更新のお知らせ 4月1日より利用証の更新を行います。更新は登録したセンターで行いますのでご自身が登録したセンターをご確認のうえ更新をお願いします。住所や連絡先など変更があれば事務所までお申し出ください。					謡曲 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 ●おもちゃ病院 13:00~16:00
2	3	4	5	6	7	8
休館日	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	囲碁広場 10:00~12:00	大人のぬりえ 10:00~12:00 手話 10:00~11:30 百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00 ★男の運動塾 13:00~14:30 ヨガ 14:30~15:30	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 ★健康ストレッチ 13:30~14:30	書道 10:00~12:00 囲碁広場 10:00~12:00 あみもの 13:30~15:30 ★歌声サロン 13:30~15:00	似顔絵 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
9	10	11	12	13	14	15
休館日	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	囲碁広場 10:00~12:00 ★スマホ相談会 &スマホサロン 13:30~15:00	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	あみもの 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 懐メロ 13:30~15:30 ★春の薬膳講座 13:30~15:00	囲碁広場 10:00~12:00 ペン・筆ペン 13:30~15:00	謡曲 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 将棋広場 13:00~16:00
16	17	18	19	20	21	22
休館日	百歳体操 12:15~12:45 卓球広場 13:30~15:00 カラオケB 13:30~15:30	囲碁広場 10:00~12:00 太極拳 10:00~11:30	大人のぬりえ 10:00~12:00 手話 10:00~11:30 百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00 ヨガ 14:30~15:30	詩吟 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 ★体調改善運動 14:30~15:30	書道 10:00~12:00 囲碁広場 10:00~12:00 あみもの 13:30~15:30	似顔絵 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
23	24	25	26	27	28	29
休館日	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	囲碁広場 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	あみもの 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45	囲碁広場 10:00~12:00 ペン・筆ペン 13:30~15:00	昭和の日
30						

※おもちゃ病院の最終受付は15：30までです。

『健康ストレッチ』

ゆったりとしたストレッチで肩、腰をほぐしましょう！！

- 【開催日時】 4月6日(木)13:30~14:30
- 【開催場所】 大淀老人福祉センター 大広間
- 【講師】 インストラクター 笠作弘子氏
- 【対象】 市内在住60歳以上の方
- 【参加費】 無料
- 【定員】 15名(先着順)
- 【申込】 3月23日(木)10時より電話での受付
TEL06-6374-0873

※参加される方はバスタオル・飲み物(お茶・水等)を持ってきてください。

『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】 4月20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】 3月29日(水)10時より電話での受付
TEL06-6374-0873

■ボランティア募集

大淀老人福祉センターではセンターで行われる行事をお手伝いいただけるボランティアさんを募集しています。

【行事予定】

サークル発表会／作品展・歩こう会・カフェ・バザーなど

【お手伝い内容】

イベント設営準備・受付・給仕・品物整理

やってみようかなとお考えでしたら電話またはセンタースタッフまでお声かけ下さい。

『スマホ相談会 & スマホサロン』

- ◎LINEの使い方がわからない
- ◎QRコードからの申込ってどうするの？
などなどスマホでお悩みの方ぜひ参加しませんか？

【開催日時】 4月11日(火) 13:30~15:00

① 13:30~14:00

② 14:00~14:30

③ 14:30~15:00

【開催場所】 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 【参加費】 無料

●スマホのお悩みにじっくりマンツーマンで相談したい方

【定 員】 ①②③各4名(先着順)

【申 込】 3月28日(火) 10時より電話での受付
TEL06-6374-0873

●じっくり相談するほどでも……という方

◎事前申込みりません

※当日 13:30~15:00 の間いつでも参加OKですがお席がなくなり次第
締め切らせて頂きます。

『歌声サロン』

みんなで体を動かし気持ちよく歌い、

楽しい心豊かな時間を過ごしましょう！！

【開催日時】 4月7日(金) 13:30~15:00

【開催場所】 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】 シンガーソングライター 清水明日香氏

【定 員】 30名(先着順)

【参加費】 無料

【申 込】 3月24日(金) 10時より電話での受付
TEL06-6374-0873