透かしを削除する Wondershare PDFelement

3月号 元気！

はつらつ通信

2023年2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。

『いきいき百歳体操ステップアップ講習会』

健康な百歳をめざして筋力づくりを！！

【開催日時】　3月10日（金）13:30～15:00
【開催場所】　北区大淀老人福祉センター　大広間
【講　　師】　社会医療法人協和会加納総合病院
　　リハビリテーション科　武中優治氏
【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】　2月24日（金）10時より電話での受付
　　TEL06-6374-0873

『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】　3月3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　【参 加 費】　無料
【講　　師】　シンガーソングライター　清水明日香氏
【定　　員】　25名（先着順）
【申　　込】　2月16日（木）10時より電話での受付
　　TEL06-6374-0873

透かしを削除する Wondershare PDFelement

３月予定表　大淀老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
休館日			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 14:00～15:00	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	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	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
5	6	7	8	9	10	11
休館日	百歳体操 12:15～12:45 カラオケＡ 13:30～15:30 卓球 13:30～15:00	囲碁広場 10:00～12:00 **スマホ養成塾** 13:30～15:30 （1/24変更分）	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 **★健康ストレッチ** 13:30～14:30	囲碁広場 10:00～12:00 ペン字筆ペン 13:30～15:00 **★いきいき百歳体操** **ステップアップ講習会** 13:30～15:00 **養成塾（復習日）** 13:30～15:30 （1/27変更分）	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
12	13	14	15	16	17	18
休館日	百歳体操 12:15～12:45 脳活性化教室 12:50～13:20 カラオケＡ 13:30～15:30 卓球 13:30～15:00	囲碁広場 10:00～12:00 **★マスコットクラブ** 10:00～12:00 **★スマホ相談会** 13:30～15:00	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 ヨガ 14:00～15:00	詩吟 10:00～12:00 百歳体操 12:15～12:45	書道 10:00～12:00 囲碁広場 10:00～12:00 あみもの 13:30～15:30	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
19	20	21	22	23	24	25
休館日	百歳体操 12:15～12:45 カラオケB 13:30～15:30 卓球 13:30～15:00	**春分の日**	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 **★体調改善運動** 14:30～15:30	囲碁広場 10:00～12:00 ペン字筆ペン 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
26	27	28	29	30	31	
休館日	**★歌ってDonDon** 10:00～11:30 百歳体操 12:15～12:45 脳活性化教室 12:50～13:20 カラオケＢ 13:30～15:30 卓球 13:30～15:00	囲碁広場 10:00～12:00	手話 10:00～11:30 百歳体操 12:15～12:45	百歳体操 12:15～12:45	囲碁広場 10:00～12:00	

※おもちゃ病院の最終受付は15：30までです。

透かしを削除する Wondershare PDFelement

健康ストレッチ

チューブやボールを使ってゆったりとしたストレッチで
肩、腰のコリをほぐしましょう！！

開催日時　3月9日(木)13:30～14:30
開催場所　北区大淀老人福祉センター　大広間
講　　師　大阪市生涯学習インストラクターバンク　笠作弘子氏
対　　象　市内在住60歳以上の方
定　　員　15名(先着順)
参 加 費　無料
申　　込　2月21日(火)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　3月23日(木)14:30～15:30
開催場所　北区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9日(木)10時より電話での受付
　　TEL06-6374-0873

歌って DonDon♪

一ノ瀬先生の伴奏にあわせて季節の歌・唱歌などみんなと一緒に
楽しく歌いましょう！

開催日時　3月27日(月)10:00～11:30
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
定　　員　30名(先着順)
講　　師　一ノ瀬美貴子先生
参 加 費　無料
申　　込　3月14日(火)10時より電話での受付
　　TEL06-6374-0873

透かしを削除する Wondershare PDFelement

スマホボランティアによるスマホ相談会

スマホのお悩みにお答えします！！

開催日時　3月 14 日（火）①13:30～14:00
　　②14:00～14:30
　　③14:30～15:00
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
定　　員　①②③各 4 名（先着順）
申　　込　2 月 28 日（火）10 時より電話での受付
　　TEL06-6374-0873

楽しい手芸

リボンのストラップ作り
リボンを 2 色使って編んでいきます。

開催日時　3 月 14 日（火）10:00～12:00
開催場所　北区大淀老人福祉センター　大広間
講　　師　マスコットクラブ代表西方千晶氏・マスコットクラブの方々
対　　象　市内在住60歳以上の方
参 加 費　無料
定　　員　10 名（先着順）
申　　込　2 月 22 日（水）10 時より電話での受付
　　TEL06-6374-0873