

10月号 元気！



はつらつ通信

2022年9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。

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

令和4年度 おおよどサークル発表会

サークルの皆さんが日頃の成果を
発表してくれます！！

開催日時 10月7日(金)午後1時～午後3時

開場(入場) 12時より受付します

開催場所 大淀コミュニティセンター
(大阪市北区本庄東3-8-2)

対象 市内在住60歳以上の方

定員 100名(先着順)

申込受付 9月15日(木)10時より電話での受付

問合せ先 北区大淀老人福祉センター

TEL06-6374-0873

10月予定表 大淀老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
						1
						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 13:30~16:00
2	3	4	5	6	7	8
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	書道 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 ヨガ 14:00~15:00	百歳体操 12:15~12:45 折り紙 13:30~15:30	あみもの 13:30~15:30 ●サークル発表会 13:00~15:00	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	スポーツの日	囲碁広場 10:00~12:00 カラオケA 13:30~15:30	手話 10:00~11:30 太極拳 10:00~11:30	あみもの 10:00~12:00	囲碁広場 10:00~12:00	謡曲 10:00~12:00
		百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00	百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00	百歳体操 12:15~12:45 ★お口の健康セミナー 13:30~14:30	ペン・筆ペン 13:30~15:00 ★ヤクルト 「健康を支える体温」 13:30~14:30 14:45~15:45	百歳体操 12:15~12:45 将棋広場 13:00~16:00 民踊 13:30~15:00
16	17	18	19	20	21	22
休館日		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	書道 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B 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 ★ダスキン 「お掃除・整理整頓」 13:30~15:00	百歳体操 12:15~12:45 将棋広場 13:00~16:00
23	24	25	26	27	28	29
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	★楽しいお茶会 10:00~11:30 囲碁広場 10:00~12:00	
	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B 13:30~15:30	民謡 13:00~15:00	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	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
30	31					
休館日	百歳体操 12:15~12:45 卓球広場 13:30~15:00					

健康セミナー

『健康を支える体温』

～体温の乱れが免疫力もさがる。免疫の鍵は腸にあり～

開催日時 10月14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 9月30日(金)10時より電話での受付
TEL06-6374-0873

『おそうじセミナー』

かたづけとお掃除で健康的な生活に！！

開催日時 10月21日(金) 13:30～15:00

内容 第一部 家庭内のハウスダストの効果的な減らし方
第二部 おかたづけとお掃除のポイント

講師 株式会社ダスキン 熊野一郎氏・中尾佳子氏

場所 北区大淀老人福祉センター 大広間

定員 20名(先着順)

参加費 無料

対象 市内在住60歳以上の方

申込み 10月6日(木)10時より電話での受付
TEL06-6374-0873

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 10月27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

申込み 10月13日(木)10時より電話での受付
TEL06-6374-0873