

2022年

7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、60歳以上の市民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、住所・氏名・年齢のわか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

歩こう会③

【雨天決行】

「防災センター あべのタスカル へ行こう!!」

7月29日(金) 午前9時30分集合

大阪市立阿倍野防災センター(あべのタスカル)で、防災について学習しませんか。災害が発生した時にとるべき行動を体験コース(約1時間)で学びましょう。

集合場所：本センター 玄関ホール

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：18名

参加費：50円(保険料)

申込み：7月1日(金) 午前10時から受付開始

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。

※大阪メトロ谷町線「南森町」から「阿倍野」までの交通費は各自負担。

※前日・当日のキャンセルは返金できません。

※マスク着用での参加となります。

※動きやすい服装、靴で参加してください。正午前に、現地解散予定です。

キタローLINE 公式アカウント



Zoom を体験してみよう!!

薬剤師さんによる オンライン「健康フェア」

7月12日(火) 午後2時～2時30分

過去のテーマ(原則、毎月第二火曜日開催)

3月度「漢方について」、4月度「高血圧と減塩」、

5月度「ビタミンの種類とその役割」などを実施しました。

今回のテーマは開催1週間前くらいにお知らせいたします。

健康に関するちょっと耳寄りな情報を手に入れることができますよ!!

※なお、ZOOMを使って個人でご自宅から参加したいとお考えの方は、センターまでお問合せ下さい。

場所：本センター1階 集会室 参加費：無料

対象：市内在住60歳以上の方 申込み：不要

定員：10名程度 (開始前にセンターにお越しください)

新型コロナウイルス感染症などの状況によっては、イベントの開催が変更または中止となる場合があります。

新型コロナウイルス感染症などの状況によっては、イベントの開催が変更または中止となる場合があります。

健康セミナー 「熱中症を予防しよう」

7月6日（水） 午後2時～3時

今年の夏は特に暑いといわれています。どのように対処したらいいのかわかりやすく教えていただきます。また、管理栄養士さんの立場から、暑さに負けない食事、食生活についてもお話しをしていただきます。

場 所：本センター 4階講習室
講 師：管理栄養士（OGMらぼ）
対 象：市内在住60歳以上の方
定 員：20名
参加費：無料

※グループでの申し込みは、窓口2名・電話2名までとします。
※当日、検温とマスク着用をお願いします。

申込み：6月17日（金）午前10時から（要申込・先着順・電話可）

健康づくり講座 「結核って今もあるの？」

7月13日（水） 午後1時30分～

○講 話 午後1時30分～ 本センター 1階大広間
講 師：大阪市保健所 保健師

○結核健康診断 午後2時～3時30分
本センター駐車場にて胸部X線撮影
（脱ぎ着しやすい服装でお越しください。）

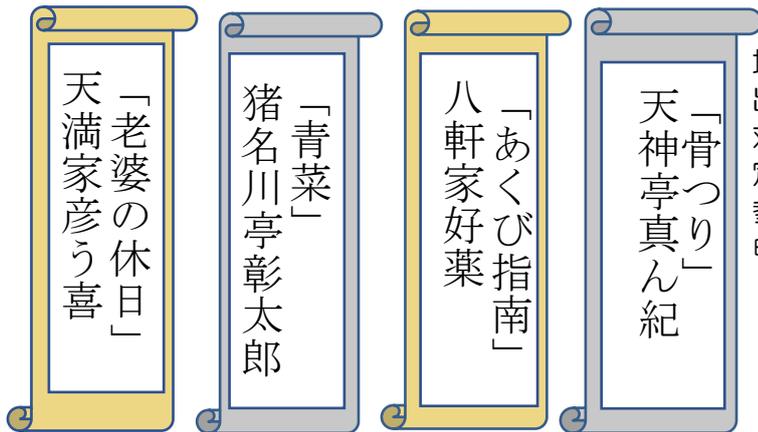
※グループでの申し込みは、窓口2名・電話2名までとします。
※当日、検温とマスク着用をお願いします。

対 象：市内在住60歳以上の方 定 員：15名 参加費：無料

申込み：6月17日（金）午前10時から（要申込・先着順・電話可）

キタロー 寄 席

7月14日（木） 午後1時30分～3時30分



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：30名

参加費：無料

申込み：6月23日（木）午前10時から
（要申込・先着順・電話可）

※グループでの申し込みは、
窓口・電話2名までとします。

※当日は、検温とマスク着用で
お願いします。

【予防ポイント】 熱中症に注意しましょう！

- こまめに水分補給！
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で！
- 無理をせず適度に休憩を！
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

7月の行事予定 北区北老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
	午前	<p>新型コロナウイルスへの対応について</p> <p>今後の状況によっては、予定しておりますイベントなどについて、中止や延期になる場合がありますことを予めご了承くださいませようようお願い申し上げます。</p>			太極 北斗の剣 10:00~12:00	カラオケ 10:00~12:00 太極剣基礎編 10:00~12:00	
	午後	<p>食中毒に注意しましょう!!</p> <p>梅雨時期は、湿度や気温が高く、細菌が増えやすいので食中毒に気を付けよう。</p>			マジック 13:00~15:00	パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00	
					百歳体操11:30~		
3	午前	4 コーラス 10:30~12:00	5 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00	6 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	7 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00 手芸 14:00~16:00 詩吟 13:30~15:30	8 太極 北斗の剣 10:00~12:00	9 三味線 10:00~12:00 移動図書館 10:30~12:00
休館日	午後	レクダンス 13:00~15:00	民謡A 13:00~15:00 Pダンス 13:30~15:30	歌体操 14:00~16:00 熱中症予防 14:00~15:00	キタスマ 10:30~	茶道 13:00~16:00 社交ダンス 13:30~15:30	パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00
			百歳体操11:30~			百歳体操11:30~	
10	午前	11	12 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00 民謡A 13:00~15:00	13 ピラティス・ヨガ I 10:00~11:00 ピラティス・ヨガ 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	14 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	15 太極 北斗の剣 10:00~12:00	16 カラオケ 10:00~12:00 太極剣基礎編 10:00~12:00
休館日	午後	フラダンス 13:00~15:00 レクダンス 13:00~15:00	書道A 13:00~14:30 書道B 14:30~16:00 オンライン健康フェア	結核検診 13:30~15:30	折り紙II 13:30~15:30 詩吟 13:30~15:30 キタロー寄席 13:30~15:30		パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00 おもちゃ病院 13:30~16:00
			百歳体操11:30~			百歳体操11:30~	
17	午前	18 海の日 (休館日)	19 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00	20 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	21 歌体操 10:30~12:00 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00 懐メロ会 13:30~16:00 手芸 14:00~16:00 詩吟 13:30~15:30	22 太極 北斗の剣 10:00~12:00	23 三味線 10:00~12:00
休館日	午後		民謡B 13:00~15:00 Pダンス 13:30~15:30	キタロー会 14:00~		茶道 13:00~16:00 社交ダンス 13:30~15:30	パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00
			百歳体操11:30~			百歳体操11:30~	
24	午前	25 絵手紙 10:00~12:00	26 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00 民謡B 13:00~15:00	27 ピラティス・ヨガ I 10:00~11:00 ピラティス・ヨガ II 11:30~12:30 民舞 10:00~12:00 健康太極拳 10:00~12:00	28 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	29 太極 北斗の剣 10:00~12:00	30 卓球 13:00~15:00
休館日	午後	フラダンス 13:00~15:00 レクダンス 13:00~15:00	書道A 13:00~14:30 書道B 14:30~16:00		懐メロ会 13:30~16:00 折り紙I 13:30~15:30	歩こう会③ あべのタスカル	
31			百歳体操11:30~			百歳体操11:30~	

※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。