

2023年

4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

## みきちちゃんと

## みんなのうた広場①

### 4月5日（水）

童謡・唱歌や懐かしい名曲をキーボードの伴奏にあわせてみんなで楽しく歌いましょう

※3月23日（木）午前10時から受付開始

時間：午後1時30分～3時

場所：本センター4階講習室

講師：一ノ瀬 美貴子先生

対象：市内在住60歳以上の方

定員：30名

参加費：無料

※申し込みは先着順。電話/窓口ともに本人のみ。

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。

### 利用証更新のお知らせ

来館時に令和5年度「利用証」の更新手続きを受付窓口にて行います。ご住所・電話番号や非常の際の連絡先（ご家族など）の電話番号が変更されている方は、お申し出ください。

キタローLINE公式アカウント

友だち  
募集中

@061fwmmi



薬剤師さんによる ZOOM を体験してみよう!!

オンライン「健康フェア」 4月11日(火) 午後2時~2時30分

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!!

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 (開始前にセンターにお越しください)  
定 員：10名程度

※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。

「乳の食育」雪印メグミルク 食コミュニティ

「骨・カルシウムセミナー」 4月12日(水) 午後2時~3時

骨の役割やカルシウムの働きをわかりやすく解説してくれます。  
1日に摂りたいカルシウムの量も知ることができます。  
さらに牛乳・乳製品のお料理への使い方やレシピなども紹介。

場 所：本センター 4階講習室  
講 師：雪印メグミルク株式会社 食育担当 栄養士  
対 象：市内在住60歳以上の方  
定 員：20名  
参加費：無料  
申込み：3月22日(水) 午前10時から受付開始  
要申込・先着順・電話可 ※グループでの申し込みは2名まで。

「ウクレレサークル(のみの会)」が発足しました!

第1回活動日は 4月7日(金) 午前10時~正午

童謡、唱歌、懐かしい名曲をウクレレを弾きながら歌います。

活動日 毎月 第1・3金曜日  
時 間 午前10時~正午  
場 所 本センター 1階 集会室  
会 費 1ヶ月 1,000円

興味ある方は、  
見学にお越しください。

春麗句会 会員募集中!!

俳句を始めませんか。講師の先生が丁寧に指導してくれます!

活動日：毎月第2水曜日  
時間：午後2時~4時  
場所：本センター1階 大広間  
会費：4か月 3,200円

※先生からのコメント  
「俳句をすると、幸せになります。  
見えなかったものごとに出会います。」

新型コロナウイルス感染症の影響などにより、イベントの開催について変更または中止となる場合があります。また、センター来館時は検温とマスク着用をお願いします。

# 4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	午前	<p style="text-align: center;"><b>新型コロナウイルスへの対応について</b></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は、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お願い申し上げます。</p>				カラオケ 10:00~12:00 太極剣基礎編 10:00~12:00	
	午後					パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00	
2	午前	3 コーラス 10:30~12:00	4 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00	5 ストレッチA 10:00~11:00 ストレッチB 11:05~12:05	6 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	7 ウクレレ 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00	8 三味線 10:00~12:00  移動図書館 10:30~12:00
	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	民舞 10:00~12:00 健康太極拳 10:00~12:00 歌体操 14:00~16:00 うた広場 13:30~15:00	手芸 13:00~15:00 詩吟 13:30~15:30	マジック 13:00~15:00	パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00
9	午前	10	11 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00	12 ピラティス・ヨガ I 10:00~11:00 ピラティス・ヨガ II 11:30~12:30	13 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	14 太極 北斗の剣 10:00~12:00	15 カラオケ 10:00~12:00 太極剣基礎編 10:00~12:00
	午後	フラダンス 13:00~15:00 レクダンス 13:00~15:00	民謡A 13:00~15:00 書道 13:00~14:30  オンライン健康フェア  百歳体操11:30~	玉すだれ 13:00~12:00 健康太極拳 10:00~12:00 春麗句会 14:00~16:00 メグミルク食育セミナー 14:00~15:00	折り紙II 13:30~15:30 詩吟 13:30~15:30	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  おもちゃ病院 13:30~16:00
16	午前	17 コーラス 10:30~12:00	18 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00	19 ストレッチA 10:00~11:00 ストレッチB 11:05~12:05	20 歌体操 10:30~12:00 琴 10:00~12:00	21 ウクレレ 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00	22 三味線 10:00~12:00
	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	民舞 10:00~12:00 健康太極拳 10:00~12:00  キタロー会 14:00~	懐メロ会 13:30~16:00 手芸 13:00~15:00 詩吟 13:30~15:30	世話人会 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00  百歳体操11:30~	パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00
23	午前	24 絵手紙 10:00~12:00	25 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00	26 ピラティス・ヨガ I 10:00~11:00 ピラティス・ヨガ II 11:30~12:30	27 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	28 太極 北斗の剣 10:00~12:00	29 昭和の日 (休館日)
	午後	フラダンス 13:00~15:00 レクダンス 13:00~15:00	民謡B 13:00~15:00 書道 13:00~14:30  百歳体操11:30~	民舞 10:00~12:00 健康太極拳 10:00~12:00	懐メロ会 13:30~16:00 折り紙I 13:30~15:30	茶道 13:00~16:00 社交ダンス 13:30~15:30  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。