

2019年

6月

[毎月15日発行]

キタローだより

(北区北老人福祉センター)

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

健康セミナー

「あなたの魅力を引き出す四葉のクローバー」

～素敵な幸齢者になりましょう～

6月12日(水)

ヤクルトから講師をお招きしての健康セミナーです。

いつまでも健康で美しく過ごす秘訣は？

お顔の筋力アップで美しい笑顔作りなどを、お話ししていただきます。

時間：午後1時30分～2時30分

場所：当センター 4階 講習室

講師：近畿中央ヤクルト販売株式会社

健康管理士 村上昌子 氏

対象：市内在住60歳以上の方

定員：40名

参加費：無料

申込：要申込・先着順・電話可 ※グループでの申込は、窓口4名、電話2名まで。

※5月20日(月)午前10時から受付開始

【講座と見学】大阪管区气象台見学会

6月20日(木)午前9時30分 集合

大阪管区气象台を見学しませんか。天気や地震についてお話を聞き(1時間)、現業室を見学します。解散予定は11時30分すぎごろ予定です。

集合場所：大阪メトロ 谷町線 「谷町四丁目」駅 中改札口前
(出口⑤につながる改札)

対象：市内在住60歳以上の方

定員：18名

参加費：30円(保険料) ※前日・当日のキャンセルは返金できません。

※交通費は各自負担 ※おつりの無いようにご用意ください!

申込：5月23日(木)午前10時から受付開始(窓口申込のみ・先着順)

※グループでの申込は、2名までとします。

※重大な気象状況によっては見学できないこともあります。

みきちゃんと

みんなのうた広場 ②

6月5日(水) ※5月22日(水) 午前10時から受付開始

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

時間：午後1時30分～3時
場所：当センター 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：80名
参加費：無料
申込：要申込・先着順・電話可

水分補給用の
飲み物をご持
参ください♪

キタロー茶屋

6月14日(金) 午前11時30分～午後2時

コーヒー・紅茶・ジュース・昆布茶
お菓子付50円

数に限りがありますので、なくなり次第終了とさせていただきます。

体験コーナーは「おりがみ：吹きごま」

(体験コーナーに参加の方は、午後1時30分までにお越しください)

※茶屋を利用すると体験コーナーに参加できます。もちろん、お茶を飲むだけでもOK!

※体験コーナーに参加できるのは、市内在住の60歳以上の方。

〈生活に彩りを見つける講座〉

「おもちゃ病院ドクター」養成講座

☆めざせ!おもちゃ修理の達人

おもちゃ病院はボランティアによる
「おもちゃ修理の病院です。」

【日時】7月13日(土)・20日(土)

8月3日(土)

13:30～15:30

【場所】北区大淀老人福祉センター

【定員】20名程度(応募多数は抽選)

【対象】・年齢不問

- ・おもちゃの修理に関心がある方
- ・講座終了後おもちゃ病院のドクターとしてボランティア活動できる方

【講師】おおさかおもちゃ病院協議会

【内容】おもちゃの故障原因の分析
修理方法と修理の実践

【参加費】無料

【申込】7月10日(水)迄に下記にて
電話又は窓口で受付

北区北老人福祉センター TEL 6352-7025
北区大淀老人福祉センター TEL 6374-0873

6月の行事予定 北区北老人福祉センター

日		月	火	水	木	金	土
6/30	午前 休館日						1 カラオケ 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00
	午後 休館日						パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00
2	午前 休館日	3 コーラス 10:30~12:00 大正琴 10:00~12:00	4 囲碁勉強会 10:00~12:00 マジック 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 民舞 10:00~12:00 健康太極拳 10:00~12:00	6 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	7 新舞踊 10:00~12:00 レク五反田 10:00~12:00	8
	午後 休館日	オカリナ 13:00~15:00 レクダンス 13:00~15:00	民謡A 13:00~16:00 Pダンス 13:30~15:30 百歳体操13:00~	歌体操 14:00~16:00 うた広場13:30~ ★囲碁集會室II	手芸 14:00~16:00 詩吟 13:30~16:00	いけばな 13:30~15:30 百歳体操13:00~	パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00 移動図書館 11:30~12:20
9	午前 休館日	10 レクダンス 10:00~12:00	11 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00	12 ヨガI 10:00~11:00 ヨガII 11:30~12:30 玉すだれ 10:00~12:00 健康太極拳 10:00~12:00	13 コーラス(臨) 10:30~12:00 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	14 新舞踊 10:00~12:00 茶道(萌黄) 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00	15
	午後 休館日	社交ダンス 13:30~15:30	民謡A 13:00~16:00 書道A 13:00~14:30 書道B 14:45~16:15 百歳体操13:00~	春麗句会 14:00~16:00 健康セミナー 13:30~14:30	詩吟 13:30~16:00	茶道(浅黄) 13:00~16:00 レク五反田 13:00~15:00 キタロー茶屋 百歳体操13:00~	カラオケ 10:00~12:00 パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00 おもちゃ病院 13:30~16:00 ★囲碁集會室II
16	午前 休館日	17 コーラス 10:30~12:00 大正琴 10:00~12:00	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 民舞 10:00~12:00 健康太極拳 10:00~12:00	20 歌体操 10:30~12:00 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	21 新舞踊 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00	22
	午後 休館日	オカリナ 13:00~15:00 レクダンス 13:00~15:00	民謡B 13:00~15:00 Pダンス 13:30~15:30 百歳体操13:00~	山水句会 14:00~16:00	手芸 14:00~16:00 詩吟 13:30~16:00 大阪管区气象台 見学会	いけばな 13:30~15:30 百歳体操13:00~	パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00
23	午前 休館日	24 絵手紙 10:00~12:00 レクダンス 10:00~12:00	25 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00	26 ヨガI 10:00~11:00 ヨガII 11:30~12:30 民舞 10:00~12:00 健康太極拳 10:00~12:00	27 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	28 新舞踊 10:00~12:00 茶道(萌黄) 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00	29
	午後 休館日	社交ダンス 13:30~15:30	民謡B 13:00~15:00 書道A 13:00~14:30 書道B 14:45~16:15 百歳体操13:00~	キタロー会 14:00~	折紙I 13:30~14:30 折紙II 14:40~15:40	茶道(浅黄) 13:00~16:00 百歳体操13:00~	卓球 13:00~15:00

※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。