

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<br>休館日 |  |  |   |  |   | 1<br>カラオケ<br>10:00~12:00<br>太極 北斗の剣<br>10:00~12:00   |
|      | 午後<br>休館日 |  |  |   |  |   | パソコン<br>13:00~15:30<br>卓球<br>13:00~15:00   |
| 2    | 午前<br>休館日 | 3<br>コーラス<br>10:30~12:00<br>大正琴<br>10:00~12:00   | 4<br>囲碁勉強会<br>10:00~12:00<br>マジック<br>10:00~12:00<br>卓球<br>10:00~12:00        | 5<br>ストレッチA<br>10:00~11:00<br>ストレッチB<br>11:05~12:05<br>民舞<br>10:00~12:00<br>健康太極拳<br>10:00~12:00  | 6<br>琴<br>10:00~12:00<br>太極 北斗の星<br>10:00~12:00                            | 7<br>新舞踊<br>10:00~12:00<br>レク五反田<br>10:00~12:00                             | 8  |
|      | 午後<br>休館日 | オカリナ<br>13:00~15:00<br>レクダンス<br>13:00~15:00      | 民謡A<br>13:00~16:00<br>Pダンス<br>13:30~15:30<br>百歳体操13:00~                      | 歌体操<br>14:00~16:00<br>うた広場13:30~<br>★囲碁集會室II  | 手芸<br>14:00~16:00<br>詩吟<br>13:30~16:00                                     | いけばな<br>13:30~15:30<br>百歳体操13:00~   | パソコン<br>13:00~15:30<br>卓球<br>13:00~15:00<br>移動図書館<br>11:30~12:20                                     |
| 9    | 午前<br>休館日 | 10<br>レクダンス<br>10:00~12:00                       | 11<br>囲碁勉強会<br>10:00~12:00<br>卓球<br>10:00~12:00                              | 12<br>ヨガI<br>10:00~11:00<br>ヨガII<br>11:30~12:30<br>玉すだれ<br>10:00~12:00<br>健康太極拳<br>10:00~12:00    | 13<br>コーラス(臨)<br>10:30~12:00<br>琴<br>10:00~12:00<br>太極 北斗の星<br>10:00~12:00 | 14<br>新舞踊<br>10:00~12:00<br>茶道(萌黄)<br>10:00~12:00<br>太極 北斗の剣<br>10:00~12:00 | 15   |
|      | 午後<br>休館日 | 社交ダンス<br>13:30~15:30                             | 民謡A<br>13:00~16:00<br>書道A<br>13:00~14:30<br>書道B<br>14:45~16:15<br>百歳体操13:00~ | 春麗句会<br>14:00~16:00<br>健康セミナー<br>13:30~14:30  | 詩吟<br>13:30~16:00  | 茶道(浅黄)<br>13:00~16:00<br>レク五反田<br>13:00~15:00<br>キタロー茶屋<br>百歳体操13:00~       | カラオケ<br>10:00~12:00<br>パソコン<br>13:00~15:30<br>卓球<br>13:00~15:00<br>おもちゃ病院<br>13:30~16:00<br>★囲碁集會室II |
| 16   | 午前<br>休館日 | 17<br>コーラス<br>10:30~12:00<br>大正琴<br>10:00~12:00  | 18<br>囲碁勉強会<br>10:00~12:00<br>卓球<br>10:00~12:00                              | 19<br>ストレッチA<br>10:00~11:00<br>ストレッチB<br>11:05~12:05<br>民舞<br>10:00~12:00<br>健康太極拳<br>10:00~12:00 | 20<br>歌体操<br>10:30~12:00<br>琴<br>10:00~12:00<br>太極 北斗の星<br>10:00~12:00     | 21<br>新舞踊<br>10:00~12:00<br>太極 北斗の剣<br>10:00~12:00                          | 22   |
|      | 午後<br>休館日 | オカリナ<br>13:00~15:00<br>レクダンス<br>13:00~15:00      | 民謡B<br>13:00~15:00<br>Pダンス<br>13:30~15:30<br>百歳体操13:00~                      | 山水句会<br>14:00~16:00   | 手芸<br>14:00~16:00<br>詩吟<br>13:30~16:00<br>大阪管区气象台<br>見学会                   | いけばな<br>13:30~15:30<br>百歳体操13:00~   | パソコン<br>13:00~15:30<br>卓球<br>13:00~15:00   |
| 23   | 午前<br>休館日 | 24<br>絵手紙<br>10:00~12:00<br>レクダンス<br>10:00~12:00 | 25<br>囲碁勉強会<br>10:00~12:00<br>卓球<br>10:00~12:00                              | 26<br>ヨガI<br>10:00~11:00<br>ヨガII<br>11:30~12:30<br>民舞<br>10:00~12:00<br>健康太極拳<br>10:00~12:00      | 27<br>琴<br>10:00~12:00<br>太極 北斗の星<br>10:00~12:00                           | 28<br>新舞踊<br>10:00~12:00<br>茶道(萌黄)<br>10:00~12:00<br>太極 北斗の剣<br>10:00~12:00 | 29   |
|      | 午後<br>休館日 | 社交ダンス<br>13:30~15:30                             | 民謡B<br>13:00~15:00<br>書道A<br>13:00~14:30<br>書道B<br>14:45~16:15<br>百歳体操13:00~ | キタロー会<br>14:00~   | 折紙I<br>13:30~14:30<br>折紙II<br>14:40~15:40                                  | 茶道(浅黄)<br>13:00~16:00<br>百歳体操13:00~   | 卓球<br>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。