

2020年

11月

[毎月15日発行]

# キタローだより

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

薬剤師さんによる  
健康相談

## 「健康を考える会」

昨年、大好評でした『健康を考える会』さらにパワーアップし実施します。

11月12日(木) 午後1時～3時30分

場 所：当センター 1階  
対 象：市内在住60歳以上の方  
定 員：50名(30分刻みで10名)  
参加費：無料  
持参物：おくすり手帳(無くても良いが、あると相談がスムーズです)  
申込受付：10月27日(火) 10時から受付開始  
要申込・先着順・電話可  
※グループでの申込は窓口・電話とも2名まで

共催：OGMらぼ／北老人福祉センター

当日は、3つの測定を実施します。

- ① 血管の老化
- ② 体脂肪/筋肉量
- ③ 口コミチェック

♥検査データをもとに気軽に相談してみましょう。

♥この機会に是非、日々の健康について考えてください。

## 「初めての絵手紙～年賀状～」

『へたがいい！へたでいい！』絵手紙には決まった書き方も形式もありません。自分が感じたことを感じたままに自由に書けば良いのです。今回は、想いを込めた絵手紙の年賀状をあなたの大切な方に送ってみませんか？

日 時：11月25日(水) 午後1時30分～3時  
場 所：北老人福祉センター 4階 講習室  
講 師：吉田 ちづ子先生(日本絵手紙協会公認講師)  
対 象：市内在住の60歳以上の方  
絵手紙が初心者の方

定 員：15名

参加費：無料

申込受付：10月23日(金) 午前10時から受付開始

・要申込、先着順、電話可

・グループでの申込は、窓口2名・電話2名まで

※当日は、検温とマスク着用でお願いします。



講師 吉田ちづ子先生作

※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。

＼オンラインによる“地域のつながり”に貢献！／

参加費無料

# スマホのボランティア講師養成塾

日時 令和2年11月30日、12月7・14・21日  
(※いずれも月曜日) / 13:00~15:00

令和3年1月18・25日  
(※いずれも月曜日) / 13:00~15:00

応募条件  
・シニア向けにスマホのボランティア講師として活動していただける方  
・大阪市内在住の方  
・4回以上講座に参加可能な方

申込期間 11月2日(月)10:00~11月20日(金)15:00まで

場所・申込先 北老人福祉センター(北区同心1-5-27)  
TEL06-6352-7025

講師 株式会社 RegalCast  
必要な物 お持ちのスマートフォン(全機種、全キャリア可) ※スマートフォンの貸出はありません。

第1期生大募集!

定員20名  
応募多数の場合は  
抽選

講座終了後も  
定期的な  
勉強会による  
フォロー  
あり!

全講座を受講された方には  
修了証を  
発行します

第1回

日時 11月30日(月) 13:00~15:00

内容 講師として心得とスマホの基本操作

目的 講師としての心得を学んでから、  
スマホ基本操作を学びます。

第4回

日時 12月21日(月) 13:00~15:00

内容 Zoom や YouTube を使おう

目的 Zoom を使った健康サロンと You  
Tube を体験します。 ※タブレット貸出あり

第2回

日時 12月7日(月) 13:00~15:00

内容 インターネットを使いこなそう

目的 インターネットの検索と注意事項を  
学びます。

第5回

日時 1月18日(月) 13:00~15:00

内容 アプリについて学ぼう

目的 アプリについての内容と注意事項を  
学びます。

第3回

日時 12月14日(月) 13:00~15:00

内容 LINE を使おう

目的 LINE の使い方を学びます。

第6回

日時 1月25日(月) 13:00~15:00

内容 キャッシュレス決済と今までのおさらい

目的 キャッシュレス決済の魅力と QR コ  
ード決済アプリについて学びます。

## 消防士による「救命講習会」

いざというときのために

応急手当の知識と技術を身につけておきましょう!

老人福祉センターAED を設置しているのをご存知ですか?

AED の実技演習はもちろん、救命についてわかりやすくお話しさせていただきます。

※救命入門コース修了者には参加証が交付されます。

日時: 11月27日(金) 午後2時~3時30分

場所: 北老人福祉センター4階講習室

講師: 大阪市 北消防署 消防隊

対象: 市内在住 60歳以上の方

定員: 10名

参加費: 無料 持参物: 筆記用具

内容: 救命入門コース

胸骨圧迫と AED の使い方を中心に学んで  
いただく講習

申込: 11月10日(火) 午前10時から受付開始(要申込・先着順・電話可) グループの申込は窓口・電話で2名まで。

# 11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	3	4	5	6	7	
午前	大正琴 10:00~12:00		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	琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	新舞踊 10:00~12:00	太極 北斗の剣 10:00~12:00	
	レクダンス 13:00~15:00	(休館日)	健康太極拳 10:00~12:00 歌体操 14:00~16:00 ★囲碁ひろば休み	手芸 14:00~16:00		パソコン 13:00~15:30	
午後					百歳体操13:00~		
	8	9	10	11	12	13	14
午前		囲碁勉強会 10:00~12:00	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	琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	新舞踊 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00	三味線 10:00~12:00 移動図書館 11:30~12:20	
	レクダンス 13:00~15:00	書道A 13:00~14:30 書道B 14:45~16:15 百歳体操11:00~	健康太極拳 10:00~12:00 春麗句会 14:00~16:00	折り紙II 13:30~15:30 健康を考える会 13:00~15:30 ★囲碁ひろば休み		パソコン 13:00~15:30	
午後					百歳体操13:00~		
	15	16	17	18	19	20	21
午前		囲碁勉強会 10:00~12:00	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	歌体操 10:30~12:00 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	新舞踊 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00		
	レクダンス 13:00~15:00		健康太極拳 10:00~12:00	手芸 14:00~16:00		パソコン 13:00~15:30 おもちゃ病院 13:30~16:00	
午後					百歳体操13:00~	★囲碁ひろば休み	
	22	23	24	25	26	27	28
午前		囲碁勉強会 10:00~12:00	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	琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	新舞踊 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00	三味線 10:00~12:00	
	レクダンス 13:00~15:00	書道A 13:00~14:30 書道B 14:45~16:15 百歳体操11:00~	健康太極拳 10:00~12:00 初めての絵手紙講座 13:30~15:00	折り紙I 13:30~15:30	救命講座 14:00~15:30	パソコン 13:00~15:30	
午後		(休館日)			百歳体操13:00~		
	29	30	<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> <p style="text-align: center;"><b>赤い羽根共同募金の募金箱を設置しています！</b></p> <p style="text-align: center;">ご協力よろしく申し上げます。</p>				
午前	絵手紙 (臨) 10:00~12:00						<ul style="list-style-type: none"> <li>検温してから、来館してください。</li> <li>センター利用時はマスクを着用してください。</li> </ul>
午後	スマホボランティア 講師養成講座 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。