

2021年

11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

薬剤師さんによる
健康相談

「健康を考える会」

身近な相談窓口として、お気軽にご利用ください。

11月11日(木) 午後1時30分～3時30分

場 所：本センター 1階
対 象：市内在住60歳以上の方
定 員：40名(時間枠指定)
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22日(金) 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/北区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 ロコモチェック

♡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。

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

【いきいき公演会】

日 時：2021年11月19日(金) 13:30～15:30 (開場 13:00)

場 所：大淀コミュニティセンター 大阪市北区本庄東 3-8-2

木いに盛り上がり♪



日本の伝統芸能
【太神楽曲芸】
豊来家 板里



～笑う門には福来る～
【落語・和芸】
笑福亭 鶴笑



おんな黒潮太鼓
【歌謡】
月川 るり

定員
200名(先着順)
市内在住
60歳以上の方

無料

受 付：10月20日(水) 午前10時から各センターで受付いたします。

申込先：キタローセンター (北区北老人福祉センター) ☎6352-7025

大淀はつらつセンター (北区大淀老人福祉センター) ☎6374-0873

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。

オンライン「いきいき百歳体操」の事前収録を行いました!!

オンライン（ZOOM）にて10月の毎週金曜日午後1時から（30分間）生配信します「いきいき百歳体操」を事前収録しました。

キタロー会の“いきいき百歳体操サポーター”の方々にご協力いただき、収録することができました。いつものようにサポーターの方の動きを見ながら、みなさんも一緒に参加して身体を動かしてみてくださいね。

注）センターで百歳体操が開催できない場合のみの配信になります。

オンライン（ZOOM）の使用方法については、センターまでお問い合わせください。

ZOOMのレクチャーの様子です！

オンライン「いきいき百歳体操」に参加するには、パソコン・タブレット・スマートフォンのZOOMを使用いたします。

ZOOMの使用方法については、事前に個別にて相談を受け付けいたします。

詳しくはセンターまでお問い合わせください。

※市内在住 60歳以上の方対象

丁寧に分かりやすくレクチャーします。

新型コロナウイルス感染症予防対策としてアルコール消毒を徹底し、利用者の皆様に安心してご利用いただけるよう心掛けています。



LINE公式アカウント
はじめました！



「避難訓練」を行いました！

9月2日（木）、消防訓練を全館で行いました。速やかにみなさん避難することが出来ました。消防士さんから、消火器の正しい使い方の説明がありました。

歩こう会③ 『咲くやこの花館へ行こう！』

雨天決行

11月4日(木)午前10時30分集合

『咲くやこの花館』は、「熱帯から極地までの広範囲の植物」を種々の手法で栽培し紹介しています。世界中の植物に出会える数少ない施設です。珍しい植物を楽しみませんか！

集合場所：大阪メトロ長堀鶴見緑地線 鶴見緑地駅 1番出口（改札出口付近）

対象：市内在住 60歳以上の方

定員：15名

参加費：50円（保険代）

※交通費 各自負担

※正午頃に解散予定です。昼食は解散後、ご自由に！

※前日、当日のキャンセルは返金できません。

申込み：10月19日（火）午前10時から（窓口申込みのみ・先着順）

※グループでの申し込みは、2名まで。

注）参加される方は、検温・マスク着用し、歩きやすい服装・くつでお願いします。

【スマートフォンをお持ちの方対象！】

スマートフォン教室

11月10日（水）午後2時～4時

「ZOOMを使ってみよう」 ZOOMを使うことで、いろいろな人と気軽に“つながる”ことができ、いつでも継続的に交流を深めることが可能です。

場所：北区民センター 会議室1・2（大阪市北区扇町2-1-27）

講師：株式会社 リーガルキャスト スマホの学校リーガルサロウラ

対象：市内在住 60歳以上の方で、スマートフォンをお持ちの方

参加費：無料 定員：15名

申込み：10月21日（木）午前10時から

（要申込・先着順・電話可）

※申込みは、本人のみ。

※当日、スマートフォンをお持ちください。

※当日は、検温とマスク着用をお願いします。

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

フレイル予防講習会

11月25日（木）午後1時30分～2時30分

加齢とともに体力や気力が弱まり、フレイル（虚弱）という状態になります。フレイルを予防することは、介護予防につながります。この機会にぜひ参加しませんか！

場所：本センター 4階 講習室

講師：介護老人保健施設 青美 作業療法士

対象：市内在住 60歳以上の方

定員：20名 参加費：無料

申込み：11月5日（金）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、2名まで。

※当日は、検温とマスク着用をお願いします。

「趣味の作品展」実行委員会

11月5日（金）午後1時30分～2時30分

場所：本センター1階 大広間

サークル世話人の方、出席していただきますようお願いいたします。

【対象サークル】

書道A・B、春麗句会、手芸、絵手紙、パソコン、折り紙Ⅰ・Ⅱ

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。

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	
	午前	1 囲碁勉強会 10:00~12:00	2 囲碁勉強会 10:00~12:00	3	4 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	5 新舞踊 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00	6 太極剣基礎編 10:00~12:00
	午後	レクダンス 13:00~15:00		(休館日)	手芸 14:00~16:00 歩こう会③ 鶴見緑地公園	作品展世話人会 13:30~	パソコン 13:00~15:30
7 休館日	午前	8 囲碁勉強会 10:00~12:00	9 囲碁勉強会 10:00~12:00	10 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 スマホ教室 午前・午後 区民センター	11 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	12 新舞踊 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00	13 三味線 10:00~12:00 移動図書館 11:30~12:20
	午後	フラダンス 13:30~15:00 レクダンス 13:00~15:00	書道 A 13:00~14:30 書道 B 14:45~16:15		折り紙 II 13:30~15:30 健康を考える会 13:30~15:30		パソコン 13:00~15:30
14 休館日	午前	15 囲碁勉強会 10:00~12:00	16 囲碁勉強会 10:00~12:00	17 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	18 歌体操 10:30~12:00 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	19 新舞踊 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00	20 パソコン 13:00~15:30 おもちゃ病院 13:30~16:00
	午後	レクダンス 13:00~15:00			手芸 14:00~16:00	いきいき公演会 (大淀コミュニティ)	
21 休館日	午前	22 絵手紙 10:00~12:00	23 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	24 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	25 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	26 新舞踊 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00	27 三味線 10:00~12:00
	午後	フラダンス 13:30~15:00 レクダンス 13:00~15:00	(休館日)	ギター会 14:00~	折り紙 I 13:30~15:30 フレイル予防講習会 13:30~14:30	マジック 13:00~15:00	パソコン 13:00~15:30
28 休館日	午前	29 囲碁勉強会 10:00~12:00	30	<p style="text-align: center;">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は、中止や延期になる場合がありますことを、あらかじめご了承くださいませようお願い申し上げます。</p>			
	午後	レクダンス 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。