

5月号 元気!

はつらつ通信

2021年4月15日発行（毎月15日発行）

【運営】社会福祉法人大阪市北区社会福祉協議会

【発行】大淀はつらつセンター

〒531-0074 大阪市北区本庄東1-24-11

電話 06 (6374) 0873

FAX 06 (6374) 0815

老人センターは60歳以上の大阪市民の方にご利用いただけます。初めての方は利用証を発行しますので本人確認ができる健康保険証等をご持参ください。

栄養セミナー

**「カラダは
食べた物からできている」**

5月7日(金)

13:30~14:30

健康な生活はカラダづくりが基本。たんぱく質や

カルシウムなど、大切な栄養素の働きを知り

何をどう食べるべきかを考えます。

【場 所】北区大淀老人福祉センター 大広間

【講 師】(株)明治 食育担当 管理栄養士

【対 象】市内在住60歳以上の方

【定 員】20名（先着順）

【参加費】無料

【申 込】4月20日（火）10時より電話での受付のみ

☎ 06 (6374) 0873

おおよどはつらつセンター

※コロナ感染拡大防止対策状況により
活動が実施できない場合があります。

検索



❖❖新型コロナウイルス感染症について❖❖

《 新型コロナ受診相談センター・かかりつけ医に相談する目安 》

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい方（高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器疾患等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方）で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状がある場合
- 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
※症状が4日以上続く場合は、必ず相談してください。症状に個人差はありますので、強い症状と思う場合もすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同じです。
- 夜間・休日やかかりつけ医がない方などは、新型コロナ受診相談センター（電話：06-6647-0641）にご相談ください。

《 新型コロナウイルスに関する一般電話相談窓口 》


受付時間：9時から17時30分まで（祝日を除く月曜日から金曜日）


◎北区保健福祉センター 電話：06-6313-9882

◎大阪市保健所 電話：06-6647-0641 FAX：06-6647-1029

《 ウイルスワクチン接種の情報 》

●対象者と受けられる時期

 高齢者（65歳以上）：4月以降（高齢者施設等の入所者）
5月以降（その他）

 基礎疾患のある人、
高齢者施設等の従事者：7月以降

 その他の人：7月以降

●接種会場：扇町プール・大阪市立北区民センター・北スポーツセンター

●接種手続きに関する相談窓口：大阪市 0570-065670

*大阪市HPから掲載（3月31日最終更新）。最新情報は公式サイトもご確認ください。

新型コロナウイルス感染症対策のためイベントなどが中止・延期になることがあります

～ 脳トレ・筋肉運動・ストレッチ～

体調改善運動講座

からだの不調を自分の力で
改善してみませんか？

● 開催日 5月27日(木)

14:30～15:30

● 開催場所 大淀はつらつセンター

● 講師 北本 恭子 氏

● 対象者 市内在住 60 歳以上の方

● 定員 15名(先着順)

● 参加費 無料

● 参加受付 5月12日(水)

10時より電話のみで受付します

コロナウィルス感染防止対策により中止の可能性あります。

「サークル代表者連絡会」

現在、活動中のサークル

【日時】5月12日(水)中止します。

「スマートフォン講習会」

★開催日 ①3年5月28日(金)

②3年7月16日(金)

③3年10月29日(金)

④3年12月 3日(金)

⑤4年 2月25日(金)

時間(共通) 13:30～15:30

★開催場所 大淀はつらつセンター

★参加費 無料

★講師 株式会社 Regal Cast

★対象 市内在住 60 歳以上の方

スマートフォンはご持参ください。

(携帯会社は問いません)

★内容 LINE の使い方

★定員 各 15名(先着順)

★申込 ① 5月14日(金)10時より

※②③④⑤は後日

電話のみ受付センターまで

5月予定表 大淀老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
休館日						1
2	3	4	5	6	7	8
休館日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	絵手紙 9:45~11:45	囲碁教室 10:00~12:00	似顔絵 9:45~11:45
				百歳体操 12:15~12:45 折り紙 13:30~15:30	あみもの 13:30~15:30 栄養セミナー 「カラダは食べた物からできている」 13:30~14:30	百歳体操 12:15~12:45 将棋教室 13:00~15:00 民踊 13:30~15:00
9	10	11	12	13	14	15
休館日		囲碁教室 10:00~12:00 パッチワーク 10:00~12:00	手話 10:00~11:30 太極拳 10:00~11:30	あみもの 9:45~11:45	囲碁教室 10:00~12:00	
	百歳体操 12:15~12:45		百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00 ヨガ 14:00~15:00	百歳体操 12:15~12:45	ペン・筆ペン 13:30~15:00	百歳体操 12:15~12:45 民踊 13:30~15:00 将棋教室 13:00~15:00
16	17	18	19	20	21	22
休館日		囲碁教室 10:00~12:00 ちぎり絵 10:00~12:00	手話 10:00~11:30		囲碁教室 10:00~12:00 書道 10:00~12:00	似顔絵 9:45~11:45
	百歳体操 12:15~12:45		百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00 ヨガ 14:00~15:00	百歳体操 12:15~12:45 相談窓口 14:00~15:00	あみもの 13:30~15:30	百歳体操 12:15~12:45 将棋教室 13:00~15:00
23	24	25	26	27	28	29
休館日		囲碁教室 10:00~12:00 パッチワーク 10:00~12:00	手話 10:00~11:30 太極拳 10:00~11:30	あみもの 9:45~11:45	囲碁教室 10:00~12:00 書道 10:00~12:00	
	百歳体操 12:15~12:45		百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00	百歳体操 12:15~12:45 体調改善運動 14:30~15:30	ペン・筆ペン 13:30~15:00 第1回 スマートフォン講習会 13:30~15:30	百歳体操 12:15~12:45 将棋教室 13:00~15:00 おもちゃ病院総会 13:00~
30	31	<p>「新型コロナウイルス」感染拡大防止対策状況により 講座・サークル活動が実施できない場合があります。 予めご了承お願いいたします。 *4/8~5/5迄臨時休館。</p>				
休館日	百歳体操 12:15~12:45					