

# 10

# 元気！はつらつ通信

## 月号

【愛称：大淀はつらつセンター】 2021年9月15日発行  
【運営主体】社会福祉法人 大阪市北区社会福祉協議会【発行】大阪市立北区大淀老人福祉センター  
〒531-0074 大阪市北区本庄東 1-24-11 電話 06(6374)0873 FAX06(6374)0815

## おおよど演奏会

### 沖縄伝統楽器「三線」

沖縄の唄と踊りで楽しく笑いましょう！！

- 開催日時 令和3年10月8日（金）  
13：30～15：00
- 開催場所 大淀コミュニティセンター  
大阪市北区本庄東 3-8-2
- 演奏者 喜屋武流光の会所属  
塩野 翔太 氏
- 対象者 大阪市内在住60歳以上の方
- 定員 100名（先着順）
- 申込受付 9月24日（金）10時より電話での受付のみ
- 問合せ先 大阪市北区大淀老人福祉センター  
TEL06-6374-0873

# 10月予定表 大淀老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
休 館 日					書道 10:00~12:00 あみもの 13:30~15:30	百歳体操 12:00~12:30 おもちゃ病院 13:30~16:00 民踊 13:30~15:00
3	4	5	6	7	8	9
休 館 日		★食育セミナー明治 「カラダは食べた物 からできている」 13:30~14:30	大人のぬり絵 9:45~11:45 手話 10:00~11:30 百歳体操 12:00~12:30 大正琴 13:00~15:00 ヨガ 14:00~15:00	絵手紙 9:45~11:45 百歳体操 ①12:00~12:30 ②12:45~13:15 折り紙 13:30~15:30	書道 10:00~12:00 ペン・筆ペン 13:30~15:00 ★おおよど演奏会 13:30~15:00	似顔絵 9:45~11:45 百歳体操 12:00~12:30 民踊 13:30~15:00
10	11	12	13	14	15	16
休 館 日		パッチワーク 10:00~12:00	手話 10:00~11:30 太極拳 10:00~11:30 百歳体操 12:00~12:30 大正琴 13:00~15:00	あみもの 9:45~11:45 百歳体操 ①12:00~12:30 ②12:45~13:15	書道 10:00~12:00 あみもの 13:30~15:30	百歳体操 12:00~12:30 民踊 13:30~15:00
17	18	19	20	21	22	23
休 館 日			大人のぬり絵 9:45~11:45 手話 10:00~11:30 百歳体操 12:00~12:30 大正琴 13:00~15:00 ヨガ 14:00~15:00	あみもの 9:45~11:45 百歳体操 ①12:00~12:30 ②12:45~13:15	ペン・筆ペン 13:30~15:00 ★結核定期健康診断 13:00~15:30	似顔絵 9:45~11:45 百歳体操 12:00~12:30
24	25	26	27	28	29	30
休 館 日		パッチワーク 10:00~12:00	手話 10:00~11:30 太極拳 10:00~11:30 百歳体操 12:00~12:30 大正琴 13:00~15:00	あみもの 9:45~11:45 百歳体操 ①12:00~12:30 ②12:45~13:15 ★健康セミナー お口の健康 13:30~15:00	書道 10:00~12:00 ★スマホ講習会 13:30~15:30	百歳体操 12:00~12:30
31	<p><b>新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今後の状況により イベント等につきまして中止となることもあります。 ご理解、ご了承のほどよろしくお願いいたします。</b></p>					
休 館 日						

食育セミナー

meiji

# 「カラダは食べた物からできている」

10月5日(火)

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】 9月16日(木) 10時より電話での受付のみ

☎ 06(6374)0873

※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベント等につきまして今後の状況により中止になることもあります。皆様には大変ご不便をおかけしますがご理解、ご了承のほどよろしくお願いいたします。

# お口の健康セミナー

- 日時 令和3年10月28日（木）  
13：30～15：00
- 場所 大阪市立北区大淀老人福祉センター大広間
- 内容 テーマ「健康食習慣で、快適な毎日！」  
～ 全身の健康は、①口腔ケア②嚥下体操③優れた食習慣から ～  
命の輝きさが得られる健康食について、良い食品の選び方・よく噛むこと・自律神経を整えることを中心に一緒に考えてみましょう。また、口腔機能低下からお体の健康に影響が出てくる場合があります。お口の健康を良い状態で維持できるか、嚥下体操も含めてご説明します。
- 講師 大阪市大淀歯科医師会理事 戸谷孝洋先生
- 定員 15名（先着順）
- 受付方法 10月14日（木）午前10時より電話にて受付
- 問い合わせ 大阪市立北区大淀老人福祉センター  
☎06-6374-0873