

# 11月号 元気!



## はつらつ通信

2021年10月15日発行(毎月15日発行)

- スマートフォンでQRコードを読み取ると、北区社会福祉協議会のホームページにつながり「はつらつ通信」を見ることができます。

【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

大淀はつらつセンターは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氏名・生年月日・住所を確認できる免許証や健康保険証等をご持参ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策状況により、予定しているセンター事業・サークル活動を中止することがあります。予めご了承をお願いいたします。

## おおよど作品展 (入場自由どなたでも)

**サークル作品展** 日頃のサークル活動の成果を是非ともご鑑賞ください

【日時】11月11日(木) 10時～16時

11月12日(金) 10時～15時

【場所】北区大淀老人福祉センター(大淀はつらつセンター)

<出展サークル>あみもの 絵手紙 折り紙  
ちぎり絵 大人のぬりえ 書道 ペン・筆ペン  
パッチワーク

### 11日(木)の催し

- 絵本の読みきかせ 鵜野みどりさん
  - ハーモニカ演奏 演奏者 谷辰雄さん
- 13時30分～14時30分

### 12日(金)の催し

- 笛の会 フルート 13時30分～14時30分

## 11月予定表 大淀老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
休館日		囲碁広場 10:00~12:00	文化の日	絵手紙 10:00~12:00	囲碁広場 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	★健康セミナー 「骨格筋の動き」 13:30~14:30		百歳体操 12:15~12:45	あみもの 13:30~15:30	おもちゃ病院 13:30~16:00 将棋広場 13:00~15:00 民踊 13:30~15:00
7	8	9	10	11	12	13
休館日		おおよど作品展 準備日	★クリスマスキャン ドルアレンジメント作 り講習会 10:00~12:00	★おおよど作品展		似顔絵 10:00~12:00
	百歳体操 12:15~12:45		おおよど作品展 準備日	●作品展 ●読み聞かせ ●ハーモニカ演奏	●作品展 ●フルート演奏	百歳体操 12:15~12:45 将棋広場 13:00~15:00 民踊 13:30~15:00
14	15	16	17	18	19	20
休館日		囲碁広場 10:00~12:00 ちぎり絵 10:00~12:00	手話 10:00~11:30 大人のぬりえ 10:00~12:00		囲碁広場 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 ヨガ 14:00~15:00	百歳体操 12:15~12:45	あみもの 13:30~15:30 ペン・筆ペン 13:30~15:00	百歳体操 12:15~12:45 将棋広場 13:00~15:00 民踊 13:30~15:00
21	22	23	24	25	26	27
休館日		勤労感謝の日	手話 10:00~11:30 太極拳 10:00~11:30	あみもの 10:00~12:00	囲碁広場 10:00~12:00	似顔絵 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	百歳体操 12:15~12:45 将棋広場 13:00~15:00
28	29	30	囲碁広場（教室） 火・金 10:00~12:00 将棋広場（教室） 土 13:00~15:00  囲碁・将棋 10:00~16:00 日祝日は休館			
休館日		囲碁広場 10:00~12:00				
休館日	百歳体操 12:15~12:45					

## 健康セミナー 「骨格筋の働き」

筋肉の材料はたんぱく質+糖質

落ちていく筋肉を少しでも改善しませんか？

開催日時 11月2日(火) 13:30~14:30

開催場所 北区大淀老人福祉センター 大広間

対象者 市内在住60歳以上の方

講師 「健虹おおさか」健康管理士(看護師) 芳本由美子氏

定員 15名(先着順) 参加費 無料

申し込み 10月20日(水)10時より電話での受付のみ

TEL 06-6374-0873

## 体調改善運動

からだの不調を、自分の力で改善してみませんか？

開催日時 11月25日(木) 14:30~15:30

開催場所 北区大淀老人福祉センター 大広間

対象者 市内在住60歳以上の方

講師 北本恭子氏

定員 15名(先着順) 参加費 無料

申し込み 11月5日(金)10時より電話での受付のみ

TEL 06-6374-0873

## いきいき公演会

日本の伝統芸能 【太神楽曲芸】【落語・和芸】【歌謡】

日 時 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 (北区本庄東 3-8-2)

参加費 無料 定員 80名

対 象 市内在住60歳以上の方

受 付 10月20日(水) 10時より電話での受付のみ

申込先 大淀老人福祉センター TEL6374-0873

## クリスマスキャンドルアレンジメント

暮らしの中に華やぎをもたらしたり、癒しのインテリアにもなります。アレンジしだいで一年中飾る事ができます。

日 時 11月10日(水) 10:00~12:00 大淀老人福祉センター大広間

参加費 金2,500円 (教材費) 定員 15名 (先着順)

対 象 市内在住60歳以上の方

講 師 秦野等子先生 (アトリエ・トーコ)

申込先 10月21日(木) 10時より電話での受付のみ TEL6374-0873

※ 参加費(教材費)は10/30(金)までにセンターまでお持ちください。

※ 11月12日(木)・13日(金)「作品展」に展示していただける方に  
限ります。