

# 2月号 元気!



## はつらつ通信

2022年1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。

【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

大淀老人福祉センターは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。

### 健康セミナー

## 「あなたの魅力を引き出す 四つ葉のクローバー」

「健康寿命」や「フレイル予防」についてのお話やお顔の筋力アップする笑顔体操など、楽しみながらできる健康づくりを紹介します。

開催日時 令和4年2月8日（火）13:30～15:00

開催場所 大淀老人福祉センター 大広間

定員 20名（先着順）

参加費 無料

対象 市内在住60歳以上の方

講師 近畿中央ヤクルト販売株式会社 広報課 戸川真早美氏

申込 令和4年1月18日（火）10時より電話での受付

TEL06-6374-0873

## 2月予定表 大淀老人福祉センター

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
休 館 日		囲碁広場 10:00~12:00	大人のぬりえ 10:00~11:30 手話 10:00~11:30	絵手紙 10:00~12:00	書道 10:00~12:00 囲碁広場 10:00~12:00		
			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 折り紙 13:30~15:30	あみもの 13:30~15:30 ★健康講座北野病院 13:30~14:30 ★健康相談会北野病院 14:30~15:00	百歳体操 12:15~12:45 将棋広場 13:00~16:00 民踊 13:30~15:00 ◆おもちゃ病院 13:30~15:30	
6	7	8	9	10	11	12	
休 館 日		パッチワーク 10:00~12:00 囲碁広場 10:00~12:00	手話 10:00~11:30 太極拳 10:00~11:30	あみもの 10:00~12:00	<b>建国記念日</b>	似顔絵 10:00~12:00	
		百歳体操 12:15~12:45	★ヤクルト健康セミナー 「あなたの魅力を引き出す 四つ葉のクローバー」 13:30~15:00	百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00		百歳体操 12:15~12:45 ◆住まいのよろず相談 13:30~15:30	百歳体操 12:15~12:45 将棋広場 13:00~16:00 民踊 13:30~15:00
13	14	15	16	17	18	19	
休 館 日		ちぎり絵 10:00~12:00 囲碁広場 10:00~12:00	大人のぬりえ 10:00~11:30 手話 10:00~11:30		書道 10:00~12:00 囲碁広場 10:00~12:00		
		百歳体操 12:15~12:45 脳活性化教室 12:50~13:20		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 ★いきいき百歳体操 ステップアップ講習 14:00~15:00	百歳体操 12:15~12:45 将棋広場 13:00~16:00 民踊 13:30~15:00
20	21	22	23	24	25	26	
休 館 日		太極拳 10:00~11:30	パッチワーク 10:00~12:00 囲碁広場 10:00~12:00	<b>天皇誕生日</b>	あみもの 10:00~12:00	囲碁広場 10:00~12:00 ★スマホ講習会 10:30~12:30	似顔絵 10:00~12:00
		百歳体操 12:15~12:45			百歳体操 12:15~12:45 ★アロマハンドメイド 軟膏作り講座 14:30~16:00	ペン字筆ペン 13:30~15:00 ★スマホ講習会 14:00~16:00	百歳体操 12:15~12:45 将棋広場 13:00~16:00
27	28	◎ 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。 予めご了承お願い致します。					
休 館 日							
		百歳体操 12:15~12:45 脳活性化教室 12:50~13:20					

**再開します！！**

## 「脳活性化教室」

開催日時 令和4年2月14日(月)  
2月28日(月)  
12:50~13:20

★ 百歳体操の後開催します。

★新しい職員の紹介です★

1月4日からセンターの仲間になりました  
佐藤です。よろしくお願いします。

## 「いきいき百歳体操ステップアップ講習」

開催日時 令和4年2月18日(金) 14:00~15:00  
開催場所 北区大淀老人福祉センター 大広間  
講師 理学療法士 中田智史氏  
対象 市内在住60歳以上の方  
定員 15名(先着順)  
申込受付 令和4年2月2日(水) 10時より電話での受付  
お問合せ 北区大淀老人福祉センター  
TEL06-6374-0873

## 「ハンドメイド軟膏作り講習会」

乾燥等による、肌荒れ、傷等のセルフケアのためにエッセンシャルオイルで作る自分だけのミツロウ軟膏を作ります。

開催日時 令和4年2月24日(木) 14:30~16:00  
開催場所 北区大淀老人福祉センター  
参加費 700円(レジュメ・ミツロウ・精油・容器代等)  
対象 市内在住60歳以上の方で、  
定員 15名(先着順)  
申込受付 令和4年2月3日(木) 10時より電話での受付  
TEL06-6374-0873

## ▲健康講座▲

コロナで落ちた体力を取り戻せ！！身体の状態を簡単チェック！

- 【開催日時】 令和4年2月4日（金） 13:30～14:30  
【開催場所】 北区大淀老人福祉センター 大広間  
【講師】 北野病院リハビリテーション科 理学療法士 豊浦尊真氏  
【定員】 20名（先着順） 【対象】 市内在住60歳以上の方  
【申込受付】 令和4年1月21日（金）10時より電話での受付  
TEL06-6374-0873

★講座終了後に個別でご相談承ります！

・身体のこと ・介護で困っていること ・運動について などお気軽にご相談ください。

## ▲住まいのよろず相談会▲

不動産に関するお悩みや疑問に専門家がお答えする  
なんでも相談会を開催します。

- 【実施日時】 令和4年2月10日（木） 13:30～15:30  
【実施場所】 北区大淀老人福祉センター  
【相談定員】 4名（特に年齢制限はありません）  
【相談時間】 30分（相談時間は予約時に指定）  
【予約方法】 令和4年2月1日（火）10時より電話での受付  
TEL06-6374-0873

## ▲第4・5回スマートフォン講習会▲

第4回講習会

令和4年2月25日（金） 10:30～12:30

第5回講習会

令和4年2月25日（金） 14:00～16:00

【場 所】 大阪市立大淀コミュニティセンター1階 第1会議室  
(大阪市北区本庄東3丁目8番2号)

【内 容】 第4回：スマホ基本のき講座  
第5回：LINEの基本講座

【参加費】 無料

【講師】 株式会社Regale Cast（リーガルキャスト）

【参加対象】 市内在住60歳以上の方で、スマートフォンをお持ちの方

【定員】 各12名（先着順） ※第4回と第5回両方の申込はできません。

【申込受付】 令和4年2月15日（火）10時より電話での受付

【お問合せ】 大阪市北区大淀老人福祉センター

TEL06-6374-0873