

# 12月号 元気！



## はつらつ通信

2023年11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】

大淀老人福祉センター

〒531-0074

大阪府大阪市北区本庄東 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。

### Yakult

## 『体の神秘』～生命を支える自律神経～

自律神経を整える生活習慣のお話や食事、運動の大切さを学びましょう！

- 【開催日時】 12月5日(火) 13:30～14:30  
【開催場所】 大淀老人福祉センター 大広間  
【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  
【定員】 20名(先着順)  
【参加費】 無料  
【申込】 11月21日(火)10時より電話での受付  
TEL 06-6374-0873



**骨密度測定あり**

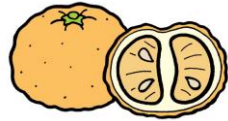
## お話しバスケットの『朗読劇』

午後のひととき、お話を聞きながらティータイムをたのしみませんか！！

- 【開催日時】 12月13日(水) 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】 市内在住60歳以上の方  
【講師】 お話しバスケットのみなさん  
【内容】 8話のお話を演者7人がさまざまな役になり朗読します  
★お茶をたのしみながらお話しの世界へ★  
【定員】 20名(先着順) 【参加費】 無料  
【申込】 11月17日(金)10時より電話での受付  
TEL 06-6374-0873



# 12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   |  <b>友達募集中！</b><br>大淀はつつセンターのLINE公式アカウントです！<br>LINEの友だち追加からID検索するか上のQRコードを<br>スキャンしてくださいね。@268ynltt |                                                                                     |                                                                        |                                                                                                                                     | 書道<br>10:00～12:00<br>あみもの<br>13:30～15:30<br>歌声<br>13:30～15:00                                                                                          | 謡曲<br>10:00～12:00<br>百歳体操<br>12:15～12:45<br>民踊<br>13:30～15:00<br><b>●おもちゃ病院<br/>           13:00～16:00<br/>           (※最終受付は<br/>           15:30まで)</b> |
| 3     | 4                                                                                                                                                                                   | 5                                                                                   | 6                                                                                                                                                        | 7                                                                                                                                   | 8                                                                                                                                                      | 9                                                                                                                                                         |
| 休館日   | 百歳体操<br>12:15～12:45<br>ダンス<br>13:00～14:30<br>カラオケA<br>13:30～15:30<br>卓球広場<br>14:30～16:00                                                                                            | <b>★ヤクルト「体の神秘」<br/>           13:30～14:30</b>                                       | 大人のぬり絵<br>10:00～11:30<br>手話<br>10:00～11:30<br>百歳体操<br>12:15～12:45<br>大正琴<br>13:00～15:00<br><b>★男の運動塾<br/>           13:00～14:00</b><br>ヨガ<br>14:30～15:30 | 絵手紙<br>9:50～11:50<br>詩吟<br>10:00～12:00<br>百歳体操<br>12:15～12:45<br>懐メロ<br>13:30～15:30<br>折り紙<br>13:30～15:30                           | ペン・筆ペン<br>13:30～15:00<br>                                          | 似顔絵<br>10:00～12:00<br>百歳体操<br>12:15～12:45<br>民踊<br>13:30～15:00<br><b>●クリスマス<br/>           コンサート<br/>           14:00～15:00</b>                           |
| 10    | 11                                                                                                                                                                                  | 12                                                                                  | 13                                                                                                                                                       | 14                                                                                                                                  | 15                                                                                                                                                     | 16                                                                                                                                                        |
| 休館日   | 百歳体操<br>12:15～12:45<br>脳活性化教室<br>12:50～13:20<br>ダンス<br>13:00～14:30<br>カラオケA<br>13:30～15:30<br>卓球広場<br>14:30～16:00                                                                   | <b>★スマホ相談会<br/>           13:30～15:00</b>                                           | 手話<br>10:00～11:30<br>太極拳<br>10:00～11:30<br>百歳体操<br>12:15～12:45<br>大正琴<br>13:00～15:00<br><b>★朗読劇<br/>           13:30～14:30</b>                           | あみもの<br>10:00～12:00<br>百歳体操<br>12:15～12:45<br>懐メロ<br>13:30～15:30                                                                    | 書道<br>10:00～12:00<br>あみもの<br>13:30～15:30                                                                                                               | 謡曲<br>10:00～12:00<br>百歳体操<br>12:15～12:45<br>民踊<br>13:30～15:00                                                                                             |
| 17    | 18                                                                                                                                                                                  | 19                                                                                  | 20                                                                                                                                                       | 21                                                                                                                                  | 22                                                                                                                                                     | 23                                                                                                                                                        |
| 休館日   | 百歳体操<br>12:15～12:45<br>ダンス<br>13:00～14:30<br>カラオケB<br>13:30～15:30<br>卓球広場<br>14:30～16:00                                                                                            |  | 手話<br>10:00～11:30<br>百歳体操<br>12:15～12:45<br>大正琴<br>13:00～15:00                                                                                           | 詩吟<br>10:00～12:00<br>百歳体操<br>12:15～12:45<br><b>★体調改善運動<br/>           14:30～15:30</b>                                               | ペン・筆ペン<br>13:30～15:00                                                                                                                                  | 似顔絵<br>10:00～12:00<br>百歳体操<br>12:15～12:45<br>民踊<br>13:30～15:00                                                                                            |
| 24/31 | 25                                                                                                                                                                                  | 26                                                                                  | 27                                                                                                                                                       | 28                                                                                                                                  | 29                                                                                                                                                     | 30                                                                                                                                                        |
| 休館日   | 百歳体操<br>12:15～12:45<br>脳活性化教室<br>12:50～13:20<br>ダンス<br>13:00～14:30<br>カラオケB<br>13:30～15:30<br>卓球広場<br>14:30～16:00                                                                   |  | 手話<br>10:00～11:30<br>太極拳<br>10:00～11:30<br>百歳体操<br>12:15～12:45<br>大正琴<br>13:00～15:00<br>ヨガ<br>14:30～15:30<br>(12/20振替分)                                  | あみもの<br>10:00～12:00<br>百歳体操<br>12:15～12:45<br> | <div> <b>休館日</b> </div> <div> <b>休館日</b> </div> <div> <b>🎊 年末年始のお知らせ 🎊</b><br/> <b>12月29日(金)～</b><br/> <b>1月3日(水)</b><br/> <b>休館とさせていただきます。</b> </div> |                                                                                                                                                           |

～囲碁・将棋広場からのお知らせ～  
 自由対局・棋力不問・無料利用！ 初心者・女性の方大歓迎です！  
 活動日は(月)～(土) 12:00～16:00  
 気軽にお越しください！楽しく活動しましょう♪

## イベント報告

### 10月13日(金) サークル発表会

<高齢者の生きがいと健康づくり推進事業>

10サークルの皆さんが熱演を披露。来場者数119名でした。



### 10月20日(金) 太極拳入門

太極拳の入門講座を開催。  
継続希望者が多く、来年度の  
本格活動を目指しています。



### 10月24日(火) 北ワハハ体操 体験会

<高齢者の生きがいと健康づくり推進事業>

笑いの花束(体操テーマソング)を歌い、  
体操の指導を経て、座りながら、立ちながら  
歌いながら、3回、体操を実施しました。





## 男性限定『男の運動塾』

「男の運動塾」は当センターでヨガ・体調改善運動・介護予防運動などを指導していただいている北本恭子先生が講師です！筋力アップや、柔軟性向上に特化した運動を教えてください！毎回人気の講座です！みなさんで元気に取り組みましょう！

- 【開催日時】 12月6日(水) 13:00~14:00  
【開催場所】 大淀老人福祉センター 大広間  
【対象】 市内在住60歳以上の男性の方のみ  
【講師】 北本 恭子氏  
【定員】 15名(先着順) 【参加費】 無料  
【持ち物】 タオル・飲み物  
【申込】 11月16日(木) 10時より電話での受付  
TEL 06-6374-0873



## クリスマスコンサート

豊崎中学校 吹奏楽部



- 【開催日時】 12月9日(土) 14:00~15:00  
【開催場所】 大淀老人福祉センター併設子ども子育てプラザ 軽運動室  
【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】 11月24日(金) 10時より電話での受付  
TEL 06-6374-0873



## キタスマ(スマホボランティア)による スマホ相談会

スマホの様々な疑問、悩みにお答えします！

- 【開催日時】 12月12日(火)  
① 13:30~14:00  
② 14:00~14:30  
③ 14:30~15:00  
【定員】 ①②③各回 4名(先着順)  
【開催場所】 大淀老人福祉センター 大広間  
【対象】 市内在住60歳以上の方  
【参加費】 無料  
【申込】 11月28日(火)  
10時より電話での受付  
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】 12月21日(木)  
14:30~15:30  
【定員】 20名(先着順)  
【開催場所】 大淀老人福祉センター 大広間  
【対象】 市内在住60歳以上の方  
【講師】 北本 恭子氏  
【参加費】 無料  
【持ち物】 タオル・飲み物  
【申込】 11月30日(木)  
10時より電話での受付  
TEL 06-6374-0873

