

5月号 元気!



はつらつ通信

2024年4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。

花言葉を添える

ボタニカルクラフト講座～春～

- 【内容】 春の花言葉や花言葉の歴史などを学び、春のお花のブックマーク(しおり)作りを体験しましょう
- 【開催日時】 5月30日(木) 13:30~15:00
- 【開催場所】 大淀老人福祉センター 大広間
- 【講師】 下枝 摩弥氏 scoilsionna
(ハーブと香りの教室を主宰
日本メティカルハーブ協会認定ハーバルプラクティショナー)
- 【対象者】 市内在住60歳以上の方
- 【定員】 20名(先着順)
- 【参加費】 材料費として200円
※5月28日(火)までにセンターへご持参下さい
- 【申込】 5月16日(木)10時より電話でのみ受付
TEL 06-6374-0873



★★★★★★★★★★ 新任のごあいさつ ★★★★★★★★★★

桑田 照也 館長

4月より館長に就任いたしました「桑田」です。お一人でも多くの方が気軽に楽しくご利用できるセンターづくりを心掛けてまいります。今後共センターのご利用をよろしく願いいたします。



5月予定表 大淀老人福祉センター

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
休館日	大淀はつらつセンターのLINE公式アカウントです！LINEの友だち追加からID検索するか下のQRコードをスキャンしてくださいね。 @268ynltt 		絵手紙 9:50~11:50 詩吟 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 ★男の運動塾 13:00~14:00 大正琴 13:00~15:00 ヨガ 14:30~15:40	百歳体操 12:15~12:45 懐メロ 13:30~15:30 折り紙 13:30~15:30	休館日 (憲法記念日)	休館日 (みどりの日)
			5	6		
休館日	休館日 (子供の日振替休日)	カラオケA 13:30~15:30 (5/6振替)	手話 10:00~11:30 太極拳 10:00~11:30 百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00	あみもの 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 懐メロ 13:30~15:30	書道 10:00~12:00 (5/3振替) ペン・筆ペン 13:30~15:00 太極拳初級 13:30~15:00	似顔絵 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 民謡 13:30~15:00
			12	13	14	15
休館日	★マスコット作り 10:00~12:00	百歳体操 12:15~12:45 脳活性化教室 12:50~13:20 ダンス 13:00~14:55 カラオケA 13:30~15:30 卓球広場 15:00~16:55	手話 10:00~11:30 百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00 ヨガ 14:30~15:40	詩吟 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 ★体調改善運動 14:30~15:30	書道 10:00~12:00 歌声 13:30~15:00 (5/3振替) あみもの 13:30~15:30	謡曲 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 民謡 13:30~15:00
			19	20	21	22
休館日	百歳体操 12:15~12:45 ダンス 13:00~14:55 カラオケB 13:30~15:30 卓球広場 15:00~16:55	手話 10:00~11:30 太極拳 10:00~11:30 百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00	手話 10:00~11:30 (5/1 振替) 百歳体操 12:15~12:45	あみもの 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 健康ストレッチ 13:30~14:30	ペン・筆ペン 13:30~15:00 太極拳初級 13:30~15:00	似顔絵 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 民謡 13:30~15:00
				26	27	28
休館日	★歌ってDonDon 10:00~11:30 百歳体操 12:15~12:45 脳活性化教室 12:50~13:20 ダンス 13:00~14:55 カラオケB 13:30~15:30 卓球広場 15:00~16:55	民謡 13:00~15:00	手話 10:00~11:30 (5/1 振替) 百歳体操 12:15~12:45	百歳体操 12:15~12:45 ★ボタニカルクラブ講座 13:30~15:00		

※5月はおもちゃ病院の開催はありません

～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) 12:00～17:00
 気軽にお越しください！楽しく活動しましょう♪

事業報告

男の運動塾 3月6日(水)

姿勢改善、体力向上、柔軟性向上など、
いろいろな運動にチャレンジ！
筋力アップを目指しました！

マスコット作り 3月12日(火)

かわいいイヌのストラップを作りました！
糸を束ねて作るのが難しかったのですが
とってもかわいく完成！

体調改善運動 3月21日(木)

表情筋や嚙下機能を鍛えるための顔ストレッチを初体験！ウォーキング
の姿勢の確認を行ったところ、皆さん正しい姿勢で歩けるようになりました♪

歌って DonDon 3月25日(月)

先生の選曲された歌とリクエスト曲をみなさん
で歌い、「北ワハハ体操」も体験。
みなさん、大きな歌声でとても気持ちよく
歌っておられました。

健康ストレッチ 3月28日(木)

座ったままで足にボールを挟みながら、足
を伸ばす動きや、腕の筋肉伸ばしなど様々
な運動でカラダもココロもリフレッシュ！

4月1日(月)より令和6年度分からの利用証の
更新を行っています。更新はご自身が登録され
ているセンターで行いますので、ご確認のうえ
更新をお願いします。なお、ご住所・連絡先など
に変更が生じている場合は事務所までお申し出
ください。

新しい利用証入れ
です！ココに入れ
てください！



大淀老人福祉センター 館内を消毒、抗菌処理 を施しました！

利用者の皆様にも気持ち
よくご利用いただける
よう、
「通いたくなるセンター」
作りに努めます！
今年度もよろしくお願
いいたします！



5月開催イベントのご案内

<開催場所 大淀老人福祉センター 大広間> <対象 市内在住の60歳以上の方>

お申込はこちら ⇒ 電話 06-6374-0873

男性限定 『男の運動塾』

筋力アップや、柔軟性向上に特化した運動の人気講座です！みなさんで元気に取り組みましょう！

- 【開催日時】 5月1日(水)
13:00~14:00
- 【対象】 市内在住60歳以上
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】 バスタオル・手ぬぐい
飲み物
- 【申込】 4月17日(水)
10時より電話受付

～楽しい手芸～

かわいい柄模様のソーイングセット作り

とってもかわいいソーイングセット
いろいろな用途にも使えて便利です♪

- 【開催日時】 5月14日(火)
10:00~12:00
- 【講師】 マスコットクラブ代表
西方 千晶氏
マスコットクラブの方々
- 【定員】 10名(先着順)
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 裁縫道具
- 【申込】 4月30日(火)
10時より電話受付



『体調改善運動』

身体の不調を自分の力で改善してみませんか？

- 【開催日時】 5月16日(木)
14:30~15:30
- 【講師】 北本 恭子氏
- 【定員】 20名(先着順)
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 手ぬぐい・飲み物等
- 【申込】 5月2日(木)
10時より電話受付

～歌広場～

♪歌って DonDon♪

季節の歌・唱歌などみんなと楽しく
歌いましょう♪

- 【開催日時】 5月27日(月)
10:00~11:30
- 【講師】 一ノ瀬 美貴子氏
- 【定員】 30名(申込多数の場合は抽選)
- 【参加費】 無料
- 【申込期間】 5月14日(火)~5月21日(火)
※申込初日5月14日(火)は
10時より電話受付

<サークル代表者会議を開催します！>

新年度を迎え、サークル代表者会議を行います！
新代表者様方の顔合わせの場となりますので、新任の代表者
の方は日程調整のうえ出席をお願いいたします。

- 【開催日時】 4月16日(火)10:30~11:00
- 【開催場所】 大淀老人福祉センター 大広間