

2024年

5月

[毎月15日発行]

キタローだより



北区社会福祉協議会HP

老人福祉センターは、60歳以上の市民の方がご利用いただけます。初めて利用される方は、利用証を発行しますので健康保険証等、住所・氏名・年齢のわかるものをご持参ください。

運営：社会福祉法人大阪市北区社会福祉協議会
発行：大阪市立北区北老人福祉センター

〒530-0035 北区同心 1-5-27

☎ (06)-6352-7025

FAX (06)-6352-7062

利用時間 午前10時～午後5時

休館日 日曜・祝日・年末年始

キタロー 寄席

今回は
講談も
あります！

5月9日(木)

午後1時30分～3時30分

「ろうばのきゆうじつ」
老婆の休日
てんまやひこうき
天満家彦う喜

講談「きづのかんすけ」
木津の勘助
ひさごていほおずき
ひさご亭鬼灯

「どうぶつえん」
動物園
てんじんていきつこう
天神亭吉幸

「おみきどくり」
御神酒徳利
めいたんていこなん
梅丹亭小なん

場 所：本センター 1階大広間

出 演：素人寄席「てんてん」

対 象：大阪市内在住 60歳以上の方

定 員：40名

参加費：無料

申込み：4月18日(木) 午前10時から受付開始(要申込・先着順・電話可)

※グループでの申し込みは、2名まで。

受付窓口にて更新手続きを行っています。

センターからのお知らせ

利用証の更新をしましょう！

令和6年度「利用証」の更新手続きを受付窓口にて行っています。ご住所・電話番号や緊急連絡先の電話番号などにご変更があれば、お申し出ください。

【5月のキタロー卓球開放デー】 5月11日(土) 午前10時～正午

場 所：本センター4階 講習室
対 象：市内在住 60歳以上の方
※老人福祉センターの利用証を
お持ちの方に限ります。

参加費：無料
定 員：先着15名
※動きやすい靴・服装で参加してください。
※ラケット・ピンポンは貸し出しします。

<キタローのあんしんシニアライフセミナー②>
生前整理の基礎知識

5月17日(金) 午後2時～3時

ご家族とご自身が、後で後悔しないための生前整理
の方法をお教えします

場 所：本センター 4階講習室
講 師：中 溪志先生

関西遺品整理センター／株式会社ベストサーブ
遺品整理士、遺品整理アドバイザー、相続診断士

対 象：市内在住60歳以上の方
定 員：30名
参加費：無料

申込み：4月26日(金) 午前10時から受付(要申込・先着順・電話可)
※グループでの申し込みは2名までとします。

キタスマ(スマホボランティア)による スマホ相談コーナー

5月24日(金) 午後1時30分～3時

場所：本センター1階大広間
対象：市内在住 60歳以上の方 相談：無料
定員：時間毎に枠あり。事前予約優先
(1) 午後1時30分
(2) 午後2時
(3) 午後2時30分

QRコードはどうやって読み取るの？
アプリのダウンロードの方法
写真のとり方と保存&送信方法
LINE もはじめようかな！
友達登録の基本から写真の送信など
様々な基本操作に関するお悩みにご利用ください。

申込み：要申込・先着順・電話可(当日も枠あれば可)

ヤクルト健康セミナー

全4回

【第1回】5月29日(水) 午後1時30分～3時

「体の神秘～生命を支える自律神経～」

【第2回】8月30日(金) 午後1時30分～3時

「生活習慣とその予防①～口コモ・フレイル・寝たきり予防～」(骨密度測定)

【第3回】11月8日(金) 午後1時30分～3時

「生活習慣とその予防②～放っておけないサイレントキラー」(血管年齢測定)

【第4回】令和7年2月26日(水) 午後1時30分～3時

「腸から整えるカラダとココロ～いつまでも健やかにいるために」

場 所：本センター 4階 講習室
講 師：近畿中央ヤクルト販売株式会社 戸川 真早美 氏
対 象：市内在住 60歳以上の方で、全4回参加可能な方
定 員：20名
参加費：無料
申込み：4月25日(木) 午前10時から(要申込・先着順・電話可) ※グループでの申し込みは2名まで

【新職員紹介】

はじめまして！江藤豊子です。4月1日、北老人福祉センターに着任いたしました。
趣味はカラオケと観劇。音楽が大好きです。利用者の皆様とご一緒に
センターの活動を盛り上げていきたいです。よろしく願いいたします。

5月の行事予定 北区北老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土	
休館日	午前	キタロー LINE公式アカウント 		1 ストレッチA 10:00~11:00 ストレッチB 11:05~12:05 民舞 10:00~12:00 健康太極拳 10:00~12:00 歌体操 14:00~16:00	2 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00 手芸 13:30~15:30 詩吟 13:30~15:30	3 憲法記念日 (休館日)	4 みどりの日 (休館日)
	午後						
休館日	午前	6 振替休日	7 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00 民謡A 13:00~15:00 百歳体操11:30~	8 ピラティス・ヨガ I 10:00~11:00 ピラティス・ヨガ II 11:30~12:30 玉すだれ 10:00~12:00 健康太極拳 10:00~12:00 春麗句会 14:00~16:00	9 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00 折り紙 13:30~15:30 詩吟 13:30~15:30 キタロー寄席 13:30~15:30	10 太極 北斗の剣 10:00~12:00 茶道 13:00~15:30 百歳体操11:30~	11 三味線 10:00~12:00 卓球開放デー 10:00~12:00 移動図書館 10:30~12:00 パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00
	午後						
休館日	午前	13 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00	14 ストレッチA 10:00~11:00 ストレッチB 11:05~12:05 民舞 10:00~12:00 健康太極拳 10:00~12:00 キタロー会 14:00~	15 歌体操 10:30~12:00 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00 懐メロ 13:30~16:00 手芸 13:30~15:30 詩吟 13:30~15:30	16 ウクレレ 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00 あんしんセミナー② 14:00~15:00 百歳体操11:30~	17 カラオケ 10:00~12:00 太極剣基礎編 10:00~12:00 パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00 おもちゃ病院 13:30~16:00	18
	午後	フラダンス 13:00~15:30 民謡A 13:00~15:00 書道 13:00~14:30 百歳体操11:30~					
休館日	午前	20 コーラス 10:30~12:00	21 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00 民謡B 13:30~15:30 百歳体操11:30~	22 ピラティス・ヨガ I 10:00~11:00 ピラティス・ヨガ II 11:30~12:30 民舞 10:00~12:00 健康太極拳 10:00~12:00	23 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00 懐メロ 13:30~16:00 折り紙 13:30~15:30	24 太極 北斗の剣 10:00~12:00 茶道 13:00~15:30 スマホ相談コーナー 13:30~15:00 百歳体操11:30~	25 三味線 10:00~12:00 パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00
	午後						
休館日	午前	27 絵手紙 10:00~12:00	28 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00 民謡B 13:30~15:30 書道 13:00~14:30 百歳体操11:30~	29 民舞 10:00~12:00 ヤクルト健康セミナー① 13:30~15:00	30 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	31 太極 北斗の剣 10:00~12:00 百歳体操11:30~	
	午後	フラダンス 13:00~15:30					

※サークル・同好会に入会希望の方は一度見学にお越しください。活動日時は変更する場合がありますのでご了承ください。