

2024年

10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

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業／世代間交流事業

『趣味の作品展』

10月16日(水) 午前10時～午後4時

10月17日(木) 午前10時～午後3時

見学は
誰でも可

北老人福祉センターのサークル・同好会のみなさんの作品をはじめ、老人クラブの会員のみなさんや地域の高齢者の方が、趣味として創作された作品を展示しています。また、同心保育園の園児たちのかわいい作品も展示しています。いずれも素晴らしく力作揃いです。みなさんお誘いあわせの上、お越してください。

一般の方の作品も募集しています!!
詳細については、窓口までお問合せください。

16日(水)

同時開催イベント

わなげ大会

時間：午前10時30分～11時30分

場所：本センター 4階 講習室

対象：市内在住60歳以上の方

定員：20名

参加費：無料

申込み：9月26日(木) 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。

なんばなかよし作業所の
皆さんが作った

美味しい手作り
クッキーを販売
します!

午前11時30分～正午
売り切れ終了!

キタロー
LINE公式アカウント

17日(木)

Kyoko Band コンサート

時間：午前10時30分～11時30分

場所：本センター 4階 講習室

演奏者：Kyoko Band

対象：市内在住60歳以上の方

定員：50名

参加費：無料

申込み：9月25日(水) 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。

友だち
募集中

@061fwmmi

かわいい顔文字LINEでお届け!



みきちちゃんど

みんなのうた広場④

10月2日(水)

時間：午後1時30分～3時
場所：本センター 4階講習室
講師：一ノ瀬 美貴子先生
対象：市内在住60歳以上の方
定員：40名
参加費：無料
申込み：9月18日(水) 午前10時から
20日(金) 午後5時まで受付
電話・窓口ともに本人のみ
受付終了後、抽選し、当選の方のみ、
9月25日(水)に連絡します。

水分補給用の飲み物
をご持参ください。

権利擁護支援事業

安心！終活セミナー連続2回講座

ご自身や家族のために終活を始めませんか。

①10月 3日(木)

「エンディングノートについて
&もしばなゲーム」

②10月10日(木)

「成年後見制度について知ろう♪」
弁護士が分かりやすくお話しします。

時間：午後2時～3時30分
場所：北老人福祉センター 4階 講習室
講師：①川田雅子氏(在宅医療・介護連携支援
コーディネーター)
②藤井啓太氏(弁護士)
対象：区内在住の方、連続受講できる方
定員：30名
参加費：無料

申込み：下記までお電話でお申し込みください
申込み受付中
北区地域包括支援センター
☎6313-5568(平日9時～17時)

主催：北区地域包括支援センター
共催：北区医師会在宅医療・介護連携相談支援室

食と健康セミナー③

「自律神経失調症」

10月4日(金)

時間：午後2時～3時30分
場所：本センター 4階講習室
講師：合田 麻梨恵先生
管理栄養士・和食ライフスタイリスト
対象：市内在住60歳以上の方
定員：20名
参加費：無料
申込み：9月19日(木) 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。

男の家事入門セミナー②

「かたづけ」

(整理収納&断捨離)

10月25日(金)

時間：午後2時～3時
場所：本センター 4階 講習室
講師：金山 佳子 先生
整理収納アドバイザー1級・生前整理診断士・
大阪市公共人材防災士・企業内整理収納マネージャー
対象：市内在住60歳以上の男性の方
定員：15名
参加費：無料
申込み：10月4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。

キタロー茶屋

10月11日(金)

午前11時30分～午後1時30分

・コーヒー・紅茶 お菓子付き100円

本センター 1階 談話室

～どなたでも気軽にご利用いただけます！～
※数に限りがあるため、なくなり次第終了になります。

キタロー卓球開放デー

10月12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

(利用証お持ちの方に限ります)

定 員：先着15名まで

参加費：無料

※動きやすい靴・服装で参加してください。

飲み物をご持参ください。

※ラケット・ピンポン玉は貸し出します。

※卓球開放デーに参加する方は、当日事務所におこしください。

キタロー健康麻雀開放デー

10月 7日(月)(経験者) 午前10時

10月21日(月)(初級者) ～正午

場 所：本センター 集会室

対 象：市内在住60歳以上

※利用証お持ちの方で

基本的なルールを知っている方

定 員：各16名

参加費：無料

申込み：9月24日(火) 午前10時から

27日(金) 午後5時まで受付

受付終了後抽選し、当選の方のみ

9月30日(月)に連絡いたします。

※電話・窓口とも本人のみ

※両方は参加できません。

※当日の出欠状況によっては打てない場合があります。

イベント報告

夏バテ予防の食材や献立を教えてくださいました

食と健康セミナー②「夏バテ」 8月2日(金)

認知症になった場合を想定した話に

真剣に聞き入っていました

あんしんセミナー③

もしものための認知症対策 8月28日(水)

元気いっぱい大きな歌声が響きました♪

みきちゃんとみんなのうた広場③ 8月7日(水)

エレベータ改修工事のお知らせ

11月中旬より12月末頃まで

工事期間中はエレベータ及び
4階講習室は利用できません！
ご迷惑をおかけいたします。

※詳細につきましては事務所
にお尋ねください。

効果的な正しい姿勢で体操ができました

百歳体操ステップアップ講習会 8月9日(金)

10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	<p>手洗いや うがいを忘れず、 インフルエンザ などの予防に 努めましょう!</p>	1 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00	2 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 うた広場④ 13:30~15:00	3 民舞 (臨) 10:00~12:00 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00 詩吟 13:30~15:30 手芸 13:30~15:30 終活セミナー① 14:00~15:30	4 ウクレレ 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00 マジック 13:00~15:00 食と健康セミナー③ 14:00~15:30 百歳体操11:30~	5 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
	午後		民謡A 13:00~15:00 百歳体操11:30~	民謡A 13:00~15:00 書道 13:00~14:30 百歳体操11:30~	民舞 (臨) 10:00~12:00 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00 詩吟 13:30~15:30 折り紙 13:30~15:30 終活セミナー② 14:00~15:30	百歳体操11:30~	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
休館日	午前	<p>健康麻雀開放デー (経験者) 10:00~12:00</p>	6 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00 民謡A 13:00~15:00 書道 13:00~14:30 百歳体操11:30~	7 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	8 民舞 (臨) 10:00~12:00 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00 詩吟 13:30~15:30 折り紙 13:30~15:30 終活セミナー② 14:00~15:30	9 太極 北斗の剣 10:00~12:00 キタロー茶屋 11:30~13:30 茶道 13:00~15:30 百歳体操11:30~	10 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		フラダンス (臨) 13:00~15:30 初心者健康麻雀 13:00~16:00 オカリナ (臨) 13:00~15:00 百歳体操11:30~	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	民舞 (臨) 10:00~12:00 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00 詩吟 13:30~15:30 折り紙 13:30~15:30 終活セミナー② 14:00~15:30	百歳体操11:30~	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
休館日	午前	<p>スポーツの日</p>	13 作品展準備日 趣味の作品展 10:00~16:00 わなげ大会 10:30~11:30 手作りクッキー販売 11:30~12:00 ★百歳体操休み ★バンパー休み ★囲碁ひろば休み	14 趣味の作品展 10:00~16:00 わなげ大会 10:30~11:30 手作りクッキー販売 11:30~12:00 ★百歳体操休み ★バンパー休み ★囲碁ひろば休み	15 趣味の作品展 10:00~15:00 Kyoko band コンサート 10:30~11:30 ★百歳体操休み ★バンパー休み ★囲碁ひろば休み	16 ウクレレ 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00 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
	午後		(休館日)	★百歳体操休み ★バンパー休み ★囲碁ひろば休み	★百歳体操休み ★バンパー休み ★囲碁ひろば休み	★百歳体操休み ★バンパー休み ★囲碁ひろば休み	百歳体操11:30~
休館日	午前	<p>健康麻雀開放デー (初級者) 10:00~12:00</p>	20 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~	21 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	22 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	23 太極 北斗の剣 10:00~12:00 茶道 13:00~15:30 男の家事入門② 「かたづけ」 14:00~15:00 百歳体操11:30~	24 三味線 10:00~12:00 パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00
	午後		フラダンス (臨) 13:00~15:30 初心者健康麻雀 13:00~16:00 百歳体操11:30~	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	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	百歳体操11:30~	三味線 10:00~12:00 パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00
休館日	午前	<p>絵手紙 10:00~12:00</p>	27 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00 百歳体操11:30~	28 民舞 10:00~12:00 太極剣基礎編 (臨) 10:00~12:00	29 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00 三味線 おさらい会	10/16(水)・17(木)の 「趣味の作品展」は、 どなたでもご観覧いただけます!	
	午後		フラダンス 13:00~15:30 オカリナ 13:00~15:00 百歳体操11:30~	民舞 10:00~12:00 太極剣基礎編 (臨) 10:00~12:00	琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00 三味線 おさらい会	10/16(水)・17(木)の 「趣味の作品展」は、 どなたでもご観覧いただけます!	

※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。