

2025年

3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

## 令和6年度 キタロー発表会

3月6日 (木)

午前10時～午後2時30分 (開場9時30分)

北老人福祉センターで活動されているサークル・同好会の皆さんが、日頃の練習の成果を発表されます。どなたでもご覧いただけますので、ぜひお越しください。

### ～出演～

琴  
フラダンス  
ウクレレ  
民謡 A  
太極北斗の星

玉すだれ  
太極北斗の剣  
オカリナ  
コーラス

民謡 B  
カラオケ  
民舞  
詩吟  
三味線

場 所：本センター 1階大広間

**3月4日(火)**  
**午後1時30分～3時**

## 警察署と銀行による 防犯セミナー

警察による住居に侵入する具体的手口や、銀行員による特殊詐欺を未然に防いだ事例など、直接お話しが聞けるいい機会です。

場 所：本センター 4階 講習室  
講 師：天満警察署 生活安全課  
りそな銀行 南森町支店  
対 象：市内在住60歳以上の方  
定 員：30名  
参加費：無 料  
申込み：2月18日(火) 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

**3月18日(火)**  
**午後2時～3時30分**

<キタローの外国語セミナー>

## 3語で伝わる 英会話

関西万博開幕直前！あなたも訪日外国人に道案内ができる!?

たった3語で伝わる、シンプルな英会話を教わる外国語講座です。初心者も、英語が苦手な人も大歓迎！英語を話せない外国人にも伝わる「やさしい日本語」も紹介します。

場 所：本センター 4階 講習室  
講 師：柿本 裕貴 氏  
(キャリアコンサルタント・知的財産管理技能士)  
対 象：市内在住60歳以上の方  
定 員：20名  
参加費：無料  
申込み：2月25日(火) 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

**3月19日(水)**  
**午前10時10分集合**

歩こう会⑥

## 銭湯を再利用 「上方ビール」醸造所見学

【雨天決行】

集合場所：大阪メトロ堺筋線「扇町」駅  
北改札口付近  
対 象：市内在住60歳以上の方  
定 員：18名  
参 加 費：1,650円(試飲付見学料・保険料)  
申 込 み：2月19日(水) 午前10時から受付  
(窓口申し込みのみ・先着順)

※グループでの申し込みは2名まで  
※前日当日のキャンセルについては返金いたしません。

※交通費は各自負担

「扇町」駅→「淡路」駅(片道340円)

※試飲スペースでは靴をぬぎます。  
タイル張りのため足元が冷え、滑りやすいのでご注意ください。(スリッパ有)

※ビールの試飲は飲酒になります。

試飲後の車・自転車の運転はお止めください。  
※正午頃、現地(東淀川区西淡路)解散予定です。

**3月26日(水)**  
**午後1時30分～3時30分**

## 住まいのよろず相談

住まいのお困りごと、何でも聞いてください。住宅改修・処分・一人暮らしの家探しなど、どんな小さな相談も大丈夫。相談員による丁寧な回答があります。

場 所：本センター 1階大広間  
相談員：公益社団法人全日本不動産協会  
大阪府本部北支部  
対 象：どなたでも  
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
- (4) 午後3時

相 談：無料  
申込み：2月17日(月) 午前10時から受付  
事前予約優先・先着順・電話可

※直接当日にお越しいただいた場合は、枠があれば可能ですが、お待ちいただく場合がございます。

※プライバシーは厳守されますので遠慮なくお越しください！

## キタロー-健康麻雀開放デー

3月 3日(月) (経験者) 午前10時~正午  
3月 17日(月) (初級者)

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：2月19日(水) 午前10時から  
25日(火) 午後5時まで受付  
受付終了後抽選し、当選の方のみ  
2月27日(木)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。

## キタロー卓球開放デー

3月8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。

## キタロー茶屋

3月14日(金)

午前11時30分~午後1時

・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。

## ====イベント報告====

1月9日(木)

【キタロー寄席】

「笑う門には福来る」  
利用者さんの笑い声で館内  
が明るくなりました。

1月17日(金)

筋力アップセミナー②

【北ワハハ体操体験会】

しっかり身体を動かして、心も体  
もハッキリスッキリしました。

1月24日(金)

【初釜】

優雅なお手前で、美味しいお抹茶と  
お菓子を楽しめました。

【スマホ相談コーナー】

気になっていた質問も解決できました。

1月29日(水)

早期発見セミナー②「がん」

年齢に関係なく早期発見が大切  
であることがわかりました。

1月30日(木)

【実習生来る!】

宝塚大学看護学部より  
実習生5名が太極拳と琴  
のサークルに参加しました。  
サークルの皆さんの丁寧な指導を  
熱心に受けていました。

## スマホ初心者の方へ

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

3月28日(金) 午後1時30分~3時

場 所：本センター 1階 大広間  
対 象：大阪市在住60歳以上の方  
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

相 談：無料

申込み：要申込・先着順・電話可  
(当日も枠があれば可)

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

## ポルトガルギターとカホンコンサート

2月1日(土)

繊細な響きと軽快なリズムでアンコールも含め  
21曲を歌と演奏で楽しみました。  
ポルトガルギターとカホンを初めて見る方も多  
く、興味深く観察されていました。

株式会社エクシードの高野様より寄贈の恵  
方巻を参加者のみなさんにお配りし、大変  
喜んでいただきました。

# 3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	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">                     花粉が飛散する季節になりました。                      【花粉対策として】                      ・外出時はマスク、眼鏡の着用                      ・家に帰ったら、うがいをする。                      ・掃除をこまめにする                      などがあります。                 </div>					1 カラオケ 10:00～12:00 太極剣基礎編 10:00～12:00		
	午後						パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00		
休館日	午前	3 コーラス 10:30～12:00 健康麻雀開放デー(経験者) 10:00～12:00	4 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00 民謡A 13:00～15:00	5 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	6 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00	7 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			
	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	警察署と銀行による 防犯セミナー 13:30～15:00 百歳体操11:30～	★バンパー休み ★囲碁ひろば休み	キタロー発表会 10:00～14:30 ★バンパー休み ★囲碁ひろば休み	百歳体操11:30～	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00		
休館日	午前	9	10 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	11 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	12 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	13 太極 北斗の剣 10:00～12:00 キタロー茶屋 11:30～13:00	14 カラオケ 10:00～12:00 太極剣基礎編 10:00～12:00		
	午後	オカリナ 13:00～15:00	民謡A 13:00～15:00 書道 13:00～14:30 百歳体操11:30～	キタロー会 14:00～	折り紙 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30	茶道 13:30～15:30 百歳体操11:30～	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00 おもちゃ病院 13:30～16:00		
休館日	午前	16	17 コーラス 10:30～12:00 健康麻雀開放デー(初級者) 10:00～12:00	18 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	19 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	20 休館日 (春分の日)		21 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00	22 三味線 10:00～12:00
	午後	初心者健康麻雀 13:00～16:00	民謡B 13:30～15:30 英会話講座 14:00～15:30 百歳体操11:30～	歩こう会⑥ 「上方ビール醸造所見学」	百歳体操11:30～	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00			
休館日	午前	23	24 絵手紙 10:00～12:00	25 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	26 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	27 太極 北斗の剣 10:00～12:00	28 太極剣基礎編 10:00～12:00		
	午後	フラダンス 13:00～15:30 オカリナ 13:00～15:00	民謡B 13:30～15:30 書道 13:00～14:30 百歳体操11:30～	住宅よろず相談 13:30～15:30	折り紙 13:30～15:30	茶道 13:30～15:30 スマホ相談コーナー 13:30～15:00 百歳体操11:30～	卓球 13:00～15:00		
休館日	午前	30	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;">                     キタロー LINE公式アカウント   </div>					31 冬から春の変わり目は、気候の変化が大きく、 体調をくずしやすくなります。 規則正しい生活をこころがけましょう！	
	午後								

※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。