

元気！

北区大淀老人福祉センター はつらつ通信

2025 年 7 月号



2025 年
6 月 15 日発行

北区社会福祉協議会



発行：大阪市立北区大淀老人福祉センター
〒531-0074 大阪市北区本庄東 1-24-11
電話：06(6374)0873 FAX：06(6374)0815
運営：社会福祉法人 大阪市北区社会福祉協議会

パソコンやスマートフォンで 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。
または北区社会福祉協議会でクリック！

★大淀老人福祉センターは 60 歳以上のお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。

～みんなで歌おう 歌広場～

♪歌って DonDon!♪

一ノ瀬先生の演奏で気持ちよく歌い、楽しい話術で笑顔になりましょう！ココロが和む時間をみなさんと過ごしませんか。

♪ 開催日時	7 月 28 日(月) 10:00～11:30
♪ 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	一ノ瀬 美貴子氏
♪ 定 員	40 名(申込抽選)
♪ 参加費	無料
♪ 申 込	7 月 15 日(火) 10 時～ 7 月 17 日(木) 17 時まで電話受付

TEL 06-6374-0873

お申込多数の場合は受付終了後、抽選を行い当選の方のみ、
7 月 18 日(金)以降に電話にて連絡します！お楽しみに！

7月予定表 大淀老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
休館日	 ↑ このQRコードを読み取ってくださいね！		手話 10:00～11:30	絵手紙 9:50～11:50 詩吟 10:00～12:00	書道 10:00～12:00	謡曲 10:00～12:00
			百歳体操 12:15～12:45 大正琴 13:00～15:00	百歳体操 12:15～12:45 折り紙 13:30～15:30 懐メロ 13:30～15:30	あみもの 13:30～15:30 歌声 13:30～15:00	百歳体操 12:15～12:45 民謡 13:30～15:00
			★男の運動塾 13:00～14:00			●おもちゃ病院 13:00～16:00 (※最終受付は15:30まで)
			ヨガ 14:30～15:40			
6	7	8	9	10	11	12
休館日		★マスコット作り 10:00～12:00 「小粋なスマホポーチ作り」	手話 10:00～11:30 太極拳 10:00～11:30	あみもの 10:00～12:00		似顔絵 10:00～12:00
	百歳体操 12:15～12:45 ダンス 13:00～14:55 カラオケA 13:30～15:30 卓球 15:00～16:55		百歳体操 12:15～12:45 大正琴 13:00～15:00	百歳体操 12:15～12:45 懐メロ 13:30～15:30	ペン・筆ペン 13:30～15:00 太極拳初級 13:30～15:00	百歳体操 12:15～12:45 民謡 13:30～15:00
13	14	15	16	17	18	19
休館日		★ヤクルト健康セミナー 「健康と睡眠」 10:30～11:30	手話 10:00～11:30	詩吟 10:00～12:00	書道 10:00～12:00	謡曲 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 15:00～16:55		百歳体操 12:15～12:45 大正琴 13:00～15:00 ヨガ 14:30～15:40	百歳体操 12:15～12:45 ★体調改善運動 14:30～15:30	あみもの 13:30～15:30	百歳体操 12:15～12:45 民謡 13:30～15:00
20	21	22	23	24	25	26
休館日	休館日		手話 10:00～11:30 太極拳 10:00～11:30	あみもの 10:00～12:00		似顔絵 10:00～12:00
		民謡 13:00～15:00	百歳体操 12:15～12:45 大正琴 13:00～15:00	百歳体操 12:15～12:45 健康ストレッチ 13:30～14:40	ペン・筆ペン 13:30～15:00 太極拳初級 13:30～15:00	百歳体操 12:15～12:45
27	28	29	30	31		
休館日	★歌ってDonDon 10:00～11:30				＜囲碁・将棋広場＞ 初心者の方も大歓迎！気軽に越してください。男性・女性問わず自由に参加・対局しましょう！ ・月曜日～土曜日 13:00～17:00 ・(日・祝・年末年始は除く) ・お問合せ 06-6374-0873	
	百歳体操 12:15～12:45 脳活性化教室 12:50～13:20 カラオケB 13:30～15:30 ●歌広場 (場所:大淀福祉会館 13:30～15:00 ※申込不要・自由参加		百歳体操 12:15～12:45	百歳体操 12:15～12:45		

★今年も猛暑の夏がやってきます。暑さでダウンしそうな日も続きますが、こまめな水分補給をこころがけ日本の夏を乗り切りましょう！学びと運動と出会いがみなさんをお待ちしています♪今月も笑顔と元気でいきましょう！

7 月

開催イベントのご案内

場所：北区大淀老人福祉センター 大広間

申 込 ： 電話 06-6374-0873

無料

男性限定『男の運動塾』

健康維持のため運動はとても重要。
体力向上に特化した人気講座に
トライしませんか？

- 【開催日時】 7月2日(水)
13:00～14:00
- 【対 象】 市内在住60歳以上
男性の方
- 【講 師】 エナ健康倶楽部代表
健康運動実践指導者
北本 恭子氏
- 【定 員】 15名(先着順)
- 【持 ち 物】 バスタオル・手ぬぐい・
(またはタオル)・飲み物
- 【申 込】 6月18日(水)
10時より電話受付

有料

～楽しい手芸～

「小粋なスマホポーチ作り」

布の端切れで作ったヨーヨーキルトを
あしらったオリジナルスマホポーチを
作ってみませんか。

- 【開催日時】 7月8日(火)
10:00～12:00
- 【対 象】 市内在住 60 歳以上の方
- 【講 師】 マスコットクラブ
ボランティアグループ代表
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】 100円(材料費)
- ※当日ご持参ください
- 【持 ち 物】 裁縫道具(針・糸・はさみ)
- 【申 込】 6月24日(火)
10時より電話受付



無料

★ヤクルト健康セミナー★

『健康と睡眠』

～命を支える自律神経～
自律神経に大きく関わりのある疾患や
からだのしくみ・睡眠の重要性・腸内
環境について学びます！

- 【開催日時】 7月15日(火)
10:30～11:30
- 【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)
広報課
- 【定 員】 25名(先着順)
- 【申 込】 7月1日(火)
10時より電話受付

無料

『体調改善運動』

足裏を使ったストレッチ運動や脳活性化
運動・筋肉運動・体幹トレーニングと盛り
だくさんの講座です。

- 【開催日時】 7月17日(木)
14:30～15:30
- 【対 象】 市内在住 60 歳以上の方
- 【講 師】 エナ健康倶楽部代表
健康運動実践指導者
北本 恭子氏
- 【定 員】 25名(先着順)
- 【持 ち 物】 手ぬぐい(またはタオル)
飲み物
- 【申 込】 7月3日(木)
10時より電話受付

事業報告

★4月30日(水)

「絵手紙1日講習会」

「ヘタでいい、ヘタがいい」を
合言葉に、ユーモアを交えた
指導で愛と個性が溢れる力作が
多く生まれました。「楽しかった！」
との声が多く聞かれ、実りある
講習会でした。

★5月13日(火)～楽しい手芸～

「手袋でくまさんのマスコット作り」

軍手を染め、中には綿を多めに詰めて、縫い目を
ていねいに紡ぎました。
それぞれかわいい表情の
くまさんが出来上がり、
みなさん大満足でした！



★5月20日(火)雪印食育セミナー

「ヨーグルトセミナー」

ヨーグルトの3種類の菌が腸に
及ぼす影響や効果を学び、
腸年齢チェックシートを用い
各自で採点、自身の生活習慣
を改めて知ることが出来ました。

★5月21日(水)

「男の柔軟塾」

初回の今回は、体をほぐす
ことからスタート！ゆっくりと
した動きの中で呼吸に意識
を集中させ、全身の感覚を
研ぎ澄ませ、自身の体を知る
機会を得ました。

次月予告
です！

おおよど盆おどり 開催！

★開催日時 8月9日(土) 13:30～15:30

★開催場所 北区大淀老人福祉センター

★こどもみこし ★太鼓叩き体験

★喫茶コーナーもあります！

乳幼児から高齢の方までどなたでも参加は自由！
夏の日の楽しい思い出をみなさんと作りましょう！



主催：北区大淀老人福祉センター 北区子ども・子育てプラザ
北区老人クラブ連合会 北区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議
問合せ先：北区大淀老人福祉センター TEL06-6374-0873