

2025年

7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、大阪市内在住の
60歳以上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、氏名 住所
生年月日の確認できるものをご持参
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

たの 『楽しい朗読』講座 (全3回)

7月 1日(火) ・ 8日(火) ・ 15日(火)
午後2時～3時30分

プロの指導を受けて、気持ちよく声を出してみませんか。
短い詩や文章を読んでみましょう。
覚える必要はありません。
自分の声を聴く。他の人の声を聴く。
そして、聴いてもらう楽しみを感じましょう。

場 所：本センター 1階 集会室
講 師：徳田 ナオミ 先生
対 象：市内在住 60歳以上の方で
3回とも参加できる方
定 員：12名
申 込 み：6月18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。

センターからの
お知らせ
自転車での来館について

自転車でのご来館の際、センターの敷地内では、
安全のため自転車を押して歩いてください。
ご協力をお願いします。

「結核健康診断」

7月2日(水)
午後1時30分～

- ・結核についてのお話
講 師：大阪市保健所 保健師
午後1時30分～
本センター 1階 大広間
- ・胸部レントゲン撮影
午後2時～3時30分
本センター駐車場にて胸部X線撮影

場 所：本センター 1階 大広間
内 容：結核についてのお話
胸部レントゲン撮影
※ぬぎやすい服装でお越しください。
対 象：市内在住60歳以上の方
定 員：15名
申込み：6月16日(月) 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。

阪急電鉄

歩こう会②【雨天決行】

正雀工場 見学会

7月4日(金)
午前9時15分集合

集合場所：大阪メトロ堺筋線「扇町駅」
北改札口付近(地下1階)
対 象：市内在住60歳以上の方
定 員：20名
参 加 費：50円(保険料)
※交通費 各自負担
大阪メトロ「扇町」→
阪急京都線「正雀」(片道390円)
申 込 み：6月19日(木)
午前10時から受付
窓口申込みのみ・先着順
※グループでの申し込みは2名まで。
※交通費は各自負担です。
※前日・当日のキャンセルは返金できません。
※現地解散 午前11時15分頃の予定です。

祝 50回 キタロー 寄 席

7月10日(木)
午後1時30分～3時30分

てん たく 「転 宅」	さわらてい みねこ 魚十春亭美猫
たか お 「高 尾」	きのくにや きち 紀伊国屋さだ吉
こん やたか お 「紺屋高尾」	めいたんてい こ 梅丹亭小なん
あたごやま 「愛宕山」	てんじんてい し き 天神亭真ん紀

場 所：本センター 1階 大広間
出 演：素人寄席「てんてん」
対 象：市内在住60歳以上の方
定 員：40名
参 加 費：無料
申 込 み：6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。

盆踊り講習会(全2回)

7月18日(金)・23日(水)
午後1時30分～3時

場 所：本センター 4階 講習室
講 師：猿若 勝水 先生
対 象：市内在住60歳以上の方
※2回とも参加、1回だけの参加、
どちらもOKです。
申込時に参加日を伝えてください。
定 員：30名
参加費：無料
申込み：7月2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。

キタロー健康麻雀開放デー

7月7日(月)(初級者) 午前10時～正午

場 所：本センター 1階 集会室

対 象：市内在住60歳以上の方

※利用証をお持ちの方で基本的なルールを知っている方

定 員：16名

参加費：無料

申込み：6月17日(火) 午前10時から
23日(月) 午後5時まで受付
受付終了後抽選し、当選の方のみ
6月24日(火)に連絡いたします。

※電話・窓口とも本人のみ

※7月の開放デーは1回(初級者)のみです。

※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

7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歳以上の方

(利用証を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
お越しください。

キタロー茶屋

7月11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。

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

7月25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

申込み：要申込・先着順・電話可

(当日も枠あれば可)

※ご自身のスマートフォンをご持参ください。

様々な基本操作に関するお悩みにご利用ください。

イベント報告

5月8日(木)
【キタロー寄席】

笑いが絶えないキタロー寄席。
利用者さん世代の共感と呼ぶ
演目にうなずいたり笑ったりと
話に引き込まれました。

5月16日(金)
【骨のはなし】

骨密度を測り、骨の大切さを
実感できました。
いつまでも丈夫な骨で
シニアライフをエンジョイ
しましょう。

5月22日(木) 歩こう会①
【咲くやこの花館】

「咲くやこの花館」では、
ツアーガイドの方の説明を
聞きながら見学。世界の花を
楽しみました。

5月28日(水)
【ヤクルトセミナー①】

今回はお肌のお手入れを学びました。
いつまでも若々しく、みずみずしい
お肌でいたいですね。

5月30日(金)
【家庭内介護のコツ】

講義では「傾聴」のコツ、
実技ではベッドから起き上がる
手助けのコツを学びました。

7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		1 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00 民謡A 13:00～15:00	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	3 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	4 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00	5 カラオケ 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00
	午後		楽しい朗読① 14:00～15:30	結核診断 13:30～15:30	手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30	歩こう会② 阪急電鉄正雀工場	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
			百歳体操11:30～			百歳体操11:30～	
休館日	午前	6 コーラス 10:30～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00 健康麻雀開放デー (初級者) 10:00～12:00	7 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	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	10 太極 北斗の剣 10:00～12:00 キタロー茶屋 11:30～13:00	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
	午後	初心者健康麻雀 13:00～16:00	楽しい朗読② 14:00～15:30		キタロー寄席② 13:30～15:30	茶道 13:00～16:00	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
			百歳体操11:30～			百歳体操11:30～	
休館日	午前	13 コーラス(臨) 10:30～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00	14 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	15 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	16 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	17 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00	18 カラオケ 10:00～12:00 基礎太極拳剣 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 楽しい朗読③ 14:00～15:30	キタロー会 14:00～15:00	W.Mハーモニー 13:30～15:30 手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30	盆踊り講習会① 13:30～15:00	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00 おもちゃ病院 13:30～16:00
			百歳体操11:30～			百歳体操11:30～	
休館日	午前	20 海の日 (休館日)	21 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	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	23 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	24 太極 北斗の剣 10:00～12:00	25 三味線 10:00～12:00
	午後		民謡B 13:30～15:30 書道 13:00～14:30	盆踊り講習会② 13:30～15:00	W.Mハーモニー 13:30～15:30 折り紙 13:30～15:30	茶道 13:00～16:00 スマホ相談 13:30～15:00	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
			百歳体操11:30～			百歳体操11:30～	
休館日	午前	27 絵手紙 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00	28 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	29 民舞 10:00～12:00	30 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	31 キタロー LINE公式アカウント 友だち募集中 @061fwmmi うれしい時間をLINEでお過ごし！  	
	午後	フラダンス 13:00～15:30 初心者健康麻雀(臨) 13:00～16:00 オカリナ 13:00～15:00					
			百歳体操11:30～				

※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。