

元気！

北区大淀老人福祉センター はつらつ通信

2025 年 8 月号



2025 年
7 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。

おおよど盆おどり 開催します！

今年も暑い夏がやってきます！みんなといっしょに楽しみましょう！

★ 開催日時 8 月 9 日(土) 13:30～15:30
★ 場 所 北区大淀老人福祉センター 大広間

喫茶コーナー こどもみこし 太鼓叩き体験
乳幼児から高齢の方まで、どなたでも参加は自由！
みんなで参加して、暑い夏を吹き飛ばしましょう♪！

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 ☎ 06-6374-0873＞

8月予定表 大淀老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
休館日			 QRコードをスマホから読み取って、 LINEの友だちに追加すれば、 センターで開催される講座の 案内や情報などがいち早く キャッチできます！		書道 10:00～12:00	謡曲 10:00～12:00
					あみもの 13:30～15:30 歌声 13:30～15:00	百歳体操 12:15～12:45 民踊 13:30～15:00 ●おもちゃ病院 13:00～16:00 (※最終受付は 15:30まで)
3	4	5	6	7	8	9
休館日			手話 10:00～11:30	絵手紙 9:50～11:50 詩吟 10:00～12:00		おおよど盆おどり開催に よりサークル活動・百歳 体操はお休みです おおよど盆おどり 13:30～15:30
	百歳体操 12:15～12:45 カラオケA 13:30～15:30		百歳体操 12:15～12:45 大正琴 13:00～15:00 ★男の運動塾 13:00～14:00 ヨガ 14:30～15:40	百歳体操 12:15～12:45 折り紙 13:30～15:30 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	
10	11	12	13	14	15	16
休館日	休館日		太極拳 10:00～11:30	あみもの 10:00～12:00	書道 10:00～12:00	謡曲 10:00～12:00
		★スマホ相談会 ①13:30～14:00 ②14:00～14:30 ③14:30～15:00	百歳体操 12:15～12:45 大正琴 13:00～15:00	百歳体操 12:15～12:45 懐メロ 13:30～15:30	あみもの 13:30～15:30	百歳体操 12:15～12:45 民踊 13:30～15:00
17	18	19	20	21	22	23
休館日		★ヤクルト健康セミナー 「がん予防のための 健幸習慣」 10:30～11:30		詩吟 10:00～12:00		似顔絵 10:00～12:00
	百歳体操 12:15～12:45 カラオケB 13:30～15:30		百歳体操 12:15～12:45 ★男の柔軟塾 13:00～14:00 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	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 民踊 13:30～15:00
24/31	25	26	27	28	29	30
休館日			手話 10:00～11:30 太極拳 10:00～11:30	あみもの 10:00～12:00		
	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	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		百歳体操 12:15～12:45

★今年も暑い！暑い夏がやってきました！ここ最近では毎年水分補給を！不要な外出はさけて！と聞かれますね。
まるで熱帯地域のような日本の夏。お出かけもままならない毎日ですが、今月はお楽しみの「おおよど盆おどり」が
開催されます！みなさんの笑顔が生まれるイベントです！ぜひご参加くださいませ♪

8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】 8月6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】 7月23日(水)
10時より電話受付

無料

キタスマ(スマホボランティア)による 「スマホ相談会」

スマホは便利！調べたいことや、知りたいことがす
ぐわかる！でも・・・使い方は？アプリって何？
スマホに関する機能や疑問、悩みなどにマンツー
マンでお答えします！

- 【開催日時】 8月12日(火)
①13:30～14:00
②14:00～14:30
③14:30～15:00
- 【対 象】 市内在住 60 歳以上の方
- 【定 員】 ①②③各 4 名(先着順)
- 【持 ち 物】 ご自身のスマートフォン
- 【申 込】 7月29日(火)
10時より電話受付

無料

★ヤクルト健康セミナー★

『がん予防のための健幸習慣 ～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】 8月19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】 8月5日(火)10時より電話受付

無料

男性限定『男の柔軟塾』

男性がつらいと感じる関節周りをほぐし機能的
な体づくりを目指す講座です。

- 【開催日時】 8月20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】 8月6日(水)
10時より電話受付

無料

<体調改善運動>

体幹トレーニングや脳活性化運動・筋肉運動
と盛りだくさんの講座です。

- 【開催日時】 8月21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】 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】 8月7日(木)
10時より電話受付

**囲碁・将棋広場で
楽しく活動しませんか**

男性・女性問わずどなたでも自由に参加対局できます！
初心者の方も気軽にお越しください。
楽しみながら腕を磨きましょう！

★月曜日～土曜日 13:00～17:00

(日・祝・年末年始は除く)

★場 所 北区大淀老人福祉センター
お問合せ 06-6374-0873

次月
予告

**サークル代表者会議
開催します**

今秋に開催予定の「サークル発表会」に向けて代表者会議を開催します。
発表会に参加されるサークルの代表者の方は日程調整のうえ、ご出席をお願いします。

●日時 9月9日(火)
10:30～11:00

●場所 北区大淀老人福祉センター
大広間

2024年度の
発表会のひとコマ
です♪

事業報告

**★6月10日(火)
スマホ相談会**

LINE スタンプの取得
方法やメモ・スケジュール
機能の使い方など、
スマホライフを充実
させる内容となりました。

**★6月17日(火)
ヤクルト健康セミナー**

「健康の秘訣は健やかな腸から」

年齢チェックシートを用い、
実年齢との比較で腸の重要
性を改めて確認。ヤクルト
ストレッチの体操も実践。
カラダもスッキリ！

**★6月19日(木)
＜体調改善運動＞**

呼吸法からスタート！
つまづき防止の足上げ
運動や足の下にタオルを
敷き、親指でタオルを
つまむタオルギャザー
を行い、足指を鍛えました。

★6月25日(水)

ボタニカルクラフト講座 初夏編

「初夏の手ごね石けん&体巡りエクササイズ」

ハーブや香りを用いた
オリジナルな石けんを
作り、みなさん大満足！
後半はエクササイズを
行い、固まった筋肉
をほぐしました。