

2025年

8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

みきちゃんと みんなのうた広場③ 8月6日(水)

童謡・唱歌や新旧の名曲を
キーボードの演奏にあわせて
みんなで楽しく歌いましょう！

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：7月18日(金) 午前10時から
24日(木) 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、
7月25日(金)に連絡します。

水分補給用の飲み物をご持参ください。

食中毒予防セミナー

8月1日(金)
午後2時～3時

家庭ではどのような状況で食中毒がおこるのか。また飲食店に行った際、
気をつけるべきことは何かなど、この機会に食中毒や予防の知識を学びましょう。

場 所：本センター 4階 講習室
対 象：市内在住60歳以上
定 員：20名
講 師：大阪市保健所 北部生活衛生監視事務所
岡田 真依 氏
参加費：無料
申込み：7月17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。

いろいろ気になる

介護施設の種類と特徴

8月27日(水)
午後2時～3時30分

介護施設について、「たくさん種類があって、よくわからない」ということはありませんか？
どんな施設があって、どんな特徴があるのかを専門家から教えてもらい、将来の生活を具体的に
考えるきっかけにしましょう。

場 所：本センター 4階 講習室
講 師：高齢者住まいアドバイザー 日本シニア住宅相談員
仲佐 和博 氏
対 象：市内在住60歳以上の方
定 員：30名
参加費：無料
申込み：8月6日(水) 午前10時から受付
要申込・先着順・電話可
※グループ申込は2名まで。

キタロー茶屋

8月8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。

【熱中症に注意！】

- ・こまめに水分補給をしましょう！
- ・エアコンや扇風機を利用して室温を快適にしましょう！
- ・適度に休憩をとりましょう！

8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	キタロー LINE公式アカウント 				1 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00	2 カラオケ 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00
	午後					食中毒予防セミナー 14:00～15:00	卓球 13:00～15:00
						百歳体操11:30～	
休館日	午前	3 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	4 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	5 ストレッチA 10:00～11:00 ストレッチB 11:05～12:05 健康太極拳 10:00～12:00	6 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	7 太極 北斗の剣 10:00～12:00 キタロー茶屋 11:30～13:00	8 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		みきちゃんと みんなのうた広場③ 13:30～15:00	手芸 13:30～15:30		卓球 13:00～15:00
			百歳体操11:30～			百歳体操11:30～	
休館日	午前	10 山の日 (休館日)	11 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	12 ピラティス・ヨガⅠ 10:00～11:00 ピラティス・ヨガⅡ 11:30～12:30 健康太極拳 10:00～12:00	13 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	14 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00	15 カラオケ 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00
	午後		書道 13:00～14:30	春麗句会 14:00～16:00	折り紙 13:30～15:30		卓球 13:00～15:00 おもちゃ病院 13:30～16:00
			★百歳体操はお休み			★百歳体操はお休み	
休館日	午前	17 基礎太極拳剣 10:00～12:00 健康麻雀開放デー (経験者) 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 健康太極拳 10:00～12:00	20 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	21 太極 北斗の剣 10:00～12:00	22 三味線 10:00～12:00
	午後	フラダンス 13:00～15:30 初心者健康麻雀 13:00～16:00 オカリナ(臨) 13:00～15:00	民謡B 13:30～15:30		W.M.ハーモニー 13:30～16:00 手芸 13:30～15:30		卓球 13:00～15:00
			百歳体操11:30～			百歳体操11:30～	
休館日	午前	24/31 絵手紙 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00	25 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	26 ピラティス・ヨガⅠ 10:00～11:00 ピラティス・ヨガⅡ 11:30～12:30	27 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	28 太極 北斗の剣 10:00～12:00	29 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 書道 13:00～14:30	介護施設の種類と特徴 14:00～15:30	W.M.ハーモニー 13:30～15:30 折り紙 13:30～15:30		卓球 13:00～15:00
			百歳体操11:30～			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。

キタロー健康麻雀開放デー

8月 4日(月)(初級者)
8月18日(月)(経験者) **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

※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：7月16日(水) 午前10時から
22日(火) 午後5時まで受付

受付終了後抽選し、当選の方のみ
7月23日(水)に連絡いたします。

※電話・窓口とも本人のみ

※両日は参加できません。

※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

8月9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。

※卓球開放デーにご参加の方は、
当日、事務所におこしください。

イベント報告

「みきちゃんとみんなのうた広場」②
6月4日(水)

元気にみんなで歌いました。

「ストラックアウト大会」
6月5日(木)

大いに盛り上がりました。

「スッキリ！関節ストレッチ講座」(男性限定)
6月12日(木)

ストレッチで体が柔らかくなりました。

「今日から実践！熱中症対策」
6月17日(火)

熱中症の予防について学びました。

実習生がサークルなどに参加し、みなさんと交流しました！

大阪保健福祉専門学校の実習生

行岡医学技術専門学校の実習生