

元気！

# 北区大淀老人福祉センター はつらつ通信

## 2025年9月号



2025年  
8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歳以上の大阪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。

## ボタニカルクラフト講座 秋編

～スカルプケアローション作りと頭皮マッサージ～

晩夏の影響で秋は髪の毛のダメージが心配！頭皮健康チェックで  
オリジナルの精油入りローションを作り、頭皮のセルフマッサージに  
みんなでチャレンジしませんか？

【開催日時】 9月24日(水) 13:30～15:00  
【開催場所】 北区大淀老人福祉センター 大広間  
【講師】 下枝 摩弥氏  
scoil sionna  
(ハーブと香りの教室) 主宰  
【対象】 市内在住 60歳以上の方  
【定員】 15名(先着順)  
【参加費】 600円(材料費)

※ 9/16(火)までにセンターへご持参下さい。

【申込】 9月10日(水)10時より電話受付  
TEL 06-6374-0873

# 9月予定表 大淀老人福祉センター

| 0   | 月  | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   |
|-----|--|---|---|---|---|---|
|     | 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 休館日 |  | ★マスコット作り<br>10:00~12:00   | 手話<br>10:00~11:30   | 絵手紙<br>9:50~11:50<br>詩吟<br>10:00~12:00                          | 書道<br>10:00~12:00                             | 謡曲<br>10:00~12:00   |
|     | 百歳体操<br>12:15~12:45<br>ダンス<br>13:00~14:55<br>カラオケA<br>13:30~15:30<br>卓球<br>15:00~16:55                                   |   | 百歳体操<br>12:15~12:45<br>大正琴<br>13:00~15:00<br>★男の運動塾<br>13:00~14:00<br>ヨガ<br>14:30~15:40 | 百歳体操<br>12:15~12:45<br>折り紙<br>13:30~15:30<br>懐メロ<br>13:30~15:30 | あみもの<br>13:30~15:30<br>歌声<br>13:30~15:00      | 百歳体操<br>12:15~12:45<br>民謡<br>13:30~15:00<br>●おもちゃ病院<br>13:00~16:00<br>(※最終受付は<br>15:30まで)   |
| 7   | 8  | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 休館日 |  | ●サークル代表者会議<br>10:30~11:00   | 太極拳<br>10:00~11:30<br>手話<br>10:00~11:30   | あみもの<br>10:00~12:00   |   | 似顔絵<br>10:00~12:00  |
|     | 百歳体操<br>12:15~12:45<br>脳活性化教室<br>12:50~13:20<br>ダンス<br>13:00~14:55<br>カラオケA<br>13:30~15:30<br>卓球<br>15:00~16:55          | ★輪投げ大会<br>13:30~15:00   | 百歳体操<br>12:15~12:45   | 百歳体操<br>12:15~12:45<br>懐メロ<br>13:30~15:30                       | ペン・筆ペン<br>13:30~15:00<br>太極拳初級<br>13:30~15:00 | 百歳体操<br>12:15~12:45<br>民謡<br>13:30~15:00  |
| 14  | 15(祝)  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 休館日 | 休館日<br>敬老の日  |   | 手話<br>10:00~11:30   | 詩吟<br>10:00~12:00   | 書道<br>10:00~12:00                             | 謡曲<br>10:00~12:00   |
|     |  |   | 百歳体操<br>12:15~12:45<br>大正琴<br>13:00~15:00<br>ヨガ<br>14:30~15:40                          | 百歳体操<br>12:15~12:45<br>★体調改善運動<br>14:30~15:30                   | あみもの<br>13:30~15:30                           | 百歳体操<br>12:15~12:45<br>民謡<br>13:30~15:00  |
| 21  | 22   | 23(祝)   | 24  | 25  | 26  | 27  |
| 休館日 | ★歌ってDonDon<br>10:00~11:30  | 休館日   | 手話<br>10:00~11:30<br>太極拳<br>10:00~11:30   | あみもの<br>10:00~12:00   |   | 似顔絵<br>10:00~12:00  |
|     | 百歳体操<br>12:15~12:45<br>脳活性化教室<br>12:50~13:20<br>カラオケB<br>13:30~15:30<br>●歌広場<br>(場所:大淀福祉会館<br>13:30~15:00<br>※申込不要・自由参加) |   | 百歳体操<br>12:15~12:45<br>大正琴<br>13:00~15:00<br>★ボタニカルクラブ講座<br>13:30~15:00                 | 百歳体操<br>12:15~12:45<br>健康ストレッチ<br>13:30~14:40                   | ペン・筆ペン<br>13:30~15:00<br>太極拳初級<br>13:30~15:00 | 百歳体操<br>12:15~12:45<br>民謡<br>13:30~15:00  |
| 28  | 29   | 30  |   |   |   |   |
| 休館日 | 百歳体操<br>12:15~12:45<br>ダンス<br>13:00~14:55<br>カラオケB<br>(9/15振替)<br>13:30~15:30<br>卓球<br>15:00~16:55                       | <p align="center"><b>&lt;囲碁・将棋広場&gt;</b></p> <p>初心者の方も大歓迎！気軽にお越しください。<br/>男性・女性問わず自由に参加・対局しましょう！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・月曜日～土曜日 13:00～17:00</li> <li>・(日・祝・年末年始は除く)</li> <li>・お問合せ 06-6374-0873</li> </ul> |   |   |   |   |
|     |  |   |   |   |   | <p>スマホで友だち追加したら、大淀はつらつセンターの情報がすぐ見れて</p>   |

★9月・・・本来なら「初秋」といった季語を思い起こすのですが、今年も厳しい残暑が続いています。

こまめな水分補給はもちろんのこと、適度な運動や睡眠で身体を守りましょう！今月も笑顔と元気でいきましょう！

9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

### 『楽しい手芸』

#### ～残暑を乗り切るネッククーラー作り～

かわいい布地でオリジナルなネッククーラーを作りましょう！

【開催日時】 9月2日(火)10:00～12:00

【対象】 市内在住 60歳以上の方

【講師】 マスコットクラブ代表

西方 千晶氏

マスコットクラブの方々

【参加費】 100円(材料費)当日ご持参ください

【定員】 10名(先着順)

【持ち物】 裁縫道具

【申込】 8月19日(火)

10時より電話受付

★作品見本はセンター内掲示板に展示しています

無料

### 男性限定『男の運動塾』

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】 9月3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20日(水)  
10時より電話受付

みんなで楽しく輪投げに挑戦！表彰式も開催します！

無料

## おおよど輪投げ大会

【開催日時】 9月9日(火)13:30～15:00

【参加費】 無 料

【定員】 20名(先着順)

【表彰】 1位・2位・3位等入賞あり!

【申込】 8月26日(火)10時より電話での受付

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】 9月18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】 バスタオル・手ぬぐい  
(またはタオル)・飲み物

【申込】 9月4日(木)  
10時より電話受付

無料

## ♪歌って DonDon♪

一ノ瀬先生の伴奏に合わせ、季節の歌・唱歌  
などみんなと楽しく歌いましょう！

【開催日時】 9月22日(月)10:00～11:30

【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(抽選)

【申込】 9月9日(火)10時～  
9月11日(木)17時まで  
電話での受付

※受付終了後、  
抽選を行い、当選の方のみ  
9月12日(金)以降に  
電話にて連絡いたします！

＜サークル会員募集中！＞

楽しい書道『大淀 書の会』

入会をご希望の方は、下記活動日に見学にお越しく下さい。

- ・活動日 毎月 第 1・3 金曜日  
10:00～12:00
- ・場 所 大淀老人福祉センター  
大広間
- ・月会費 2,500 円  
(3ヶ月分講師謝礼・  
お手本のコピー代等)
- ・持ち物 見学時不要、  
入会の際にご案内
- ・問合せ 06-6374-0873

字の美しさ・力強さをみなさんで  
学びませんか

サークル代表者会議  
を開催します

今秋開催予定の「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 ★★★★★

★7月2日(水)  
男の運動塾

前半は呼吸法を取り入れたスクワット等の運動を行い、後半は手ぬぐいや椅子を利用し、筋肉を動かすストレッチを実践しました。

★7月8日(火)  
マスコット作り

「小粋なスマホポ-チ作り」

講師とボランティアグループの方々が、参加者の習熟度にあわせ、個別にサポート。小粋なスマホポーチが出来上がりました。

★7月15日(火)

ヤクルト健康セミナー「健康と睡眠」

腸内環境と自律神経を整える重要性と、食事・生活習慣・良質な睡眠が腸内環境に関係することを学びました。

★7月28日(月)

「歌って DonDon」

一ノ瀬先生の楽しいお話で会場は一気に盛り上がり、中盤には北ワハハ体操で体を動かし、ラストはリクエスト曲である「村祭り」をみんなで楽しく歌いました。