

2025年  
9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

マイクロバスで行く

## ヤクルト工場見学

【昼食付】

9月3日(水) 午前9時30分集合

兵庫県三木市のヤクルト工場へ見学に行きませんか！ 途中「道の駅みき」で昼食を取ります。移動はマイクロバスとなります。解散は午後4時ごろの予定です。

集合場所：本センター

対象：市内在住60歳以上の方

定員：16名

参加費：2,000円(昼食代・保険料) ※抽選時、おつりのないようご持参ください。

申込受付：抽選申込 8月20日(水)午前10時から26日(火)午後5時まで

抽選は8月27日(水)午前10時からセンター窓口にて行ないます。

※申込みは、窓口・電話にて本人のみ

※抽選は申込者本人となります。

※マイクロバスの座席は当選順に選んでいただきます。

※定員に達したら、抽選は終了します。

※前日・当日のキャンセルは返金できません。

<歩こう会③>

## 人と防災未来センター 見学

雨天決行

9月24日(水) 午前9時55分集合

突然ですが、皆さんは南海トラフ大地震への備え、進んでいますか？

「地震を恐れるのではなく、準備が大切」とよく言われます。阪神・淡路大震災を契機に設立された「人と防災未来センター」(神戸市)では、防災に関する知識を学ぶことができます。ぜひ一度訪れて、明日への備えに役立ててみてください。

集合場所：阪神電鉄「大阪梅田」駅 東改札口

対象：市内在住60歳以上の方

定員：14名

参加費：69歳以下700円(入館料、保険料)

70歳以上350円(入館料、保険料)

申込み時に生年月日を確認しますので、証明できるものをご持参ください。

\*グループでの申込みは2名まで

申込受付：9月2日(火)午前10時から受付 窓口申込のみ・先着順

※見学手続きのため、参加者名簿を提出します。

※おつりのないようご用意ください。

※交通費は各自負担。阪神電鉄「大阪梅田」→「岩屋」片道320円です。

※前日・当日のキャンセルは返金できません。

※現地解散 午後1時頃の予定です。



**まちともサポート会員**  
(有償ボランティア)  
**養成講座**

**9月2日(火) 午後2時～3時**

北区在住の方で、  
ちょっとした困りごとをサポートできる方・お願いしたい方、どちらの方も  
お気軽に参加ください。

- 【場 所】本センター 4階 講習室  
【対 象】北区在住の方  
【定 員】15名(応募多数の場合、抽選)  
【参加費】無 料  
【申込先】北区社会福祉協議会  
まちとも担当  
☎06-6313-5567  
(平日午前9時～午後5時30分)  
【持ち物】申込み時にご確認ください

～高齢者の生きがいと健康づくり推進事業～

**+北ワハハ体操♪**  
**筋力アップセミナー**

**9月19日(金)**

午後2時～3時30分

- 場 所：本センター 4階 講習室  
講 師：理学療法士 佐藤 良 先生  
対 象：市内在住60歳以上の方  
定 員：20名  
参加費：無 料  
申込み：8月28日(木)  
午前10時から受付  
要申込、先着順、電話可  
※グループでの申込みは2名まで。

当日は水分補給の飲み物と  
タオルをご持参ください。

筋力アップして転倒を予防しましょう！  
ストレッチ&トレーニングに北ワハハ体操も。

**ヤクルト健康セミナー**  
**生活習慣病とその予防①**

**血管年齢測定**

**9月10日(水)**

午後2時～3時30分

どうすれば血管年齢は  
若くなるのでしょうか。  
そんなお話を聞いてみましょう。

- 場 所：本センター 4階 講習室  
講 師：近畿中央ヤクルト販売株式会社  
広報課 戸川 真早美 氏  
対 象：市内在住60歳以上の方  
定 員：26名  
参加費：無 料  
申込み：8月26日(火)  
午前10時から受付  
要申込、先着順、電話可  
※グループでの申込みは  
2名まで。

**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**

**9月26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。

**常設『囲碁ひろば』**  
**ご利用ください**

- 集会室Ⅰ：午後1時から開放  
集会室Ⅱ：午前10時から正午(除く火曜日)  
午後1時から5時  
※センター行事/サークル活動等により  
ご利用できない場合もございます。

## キタロー健康麻雀開放デー 9月1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  
※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：16名  
参加費：無 料  
申込み：8月19日(火) 午前10時から  
25日(月) 午後5時まで受付  
受付終了後抽選し、当選の方のみ  
8月26日(火)に連絡いたします。  
※電話・窓口とも本人のみ  
※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 9月13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。  
※卓球開放デーに参加される方は、当日窓口にて利用証を提示の上、番号札をお受け取りください。

## キタロー茶屋 9月12日(金)

午前11時30分～午後1時  
本センター 1階 談話室

・コーヒー・紅茶 お菓子付き100円

～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。

## 「趣味の作品展」実行委員会

9月5日(金)

午後2時～3時(終了予定)

場所：本センター 4階 講習室

対象サークル世話人の方、出席していただきますようお願いいたします。

## オカリナサークル 「かたつむり」会員募集!!

活動日：毎月 第2・4月曜日  
時 間：午後1時～3時  
場 所：本センター 4階 講習室  
会 費：1ヶ月1,000円

※経験者歓迎します。  
※入会希望の方は、一度見学にお越しください。  
詳しくは窓口まで。

## パソコンクラブ 会員募集!!

活動日：毎月 第1～4土曜日  
※8月は休み

時 間：午後1時～3時30分  
場 所：本センター1階 大広間  
会 費：2ヶ月3,000円

※入会希望の方は、一度見学にお越しください。  
詳しくは窓口まで。

## イベント報告

7月1・8・15日(火)  
【楽しい朗読】

講師のリードで気持ちもほぐれ、なごやかな雰囲気で開催されました。最終回では各々が自信を持って朗読する様子が見受けられました。

開催50回記念として東西落語の演目の口演でした。皆さんの評判もよく華やかな席となりました。

7月10日(木)  
【キタロー寄席②】

7月2日(水)  
【結核検診】

早期発見の大切さを改めて知ることができました。

7月4日(金)  
歩こう会②  
【阪急電鉄  
正雀工場見学会】

電車運行の安全管理について見聞きすることができ、電車と工場に親しみと信頼を感じました。

7月18日(金)23日(水)  
【盆踊り講習会】

懐かしい曲から万博テーマ曲「この地球の続きを」まで多彩な踊りを教えてもらいました。盆踊りに出かけるのが楽しみになりました。

# 9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	1	2	3	4	5	6
	午前 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  午後 初心者健康麻雀 13:00～16:00	囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00 ----- 民謡A 13:00～15:00  まちともサポート会員 養成講座 14:00～15:00  百歳体操11:30～	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  ヤクルト工場見学	琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00  手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30	ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00  作品展実行委員会 14:00～15:00  百歳体操11:30～	カラオケ 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00  パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
休館日	7	8	9	10	11	12
	午前 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	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  百歳体操11:30～	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  ヤクルトセミナー② 14:00～15:30	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	太極 北斗の剣 10:00～12:00  キタロー茶屋 11:30～13:00  茶道 13:00～16:00  百歳体操11:30～	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  パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
休館日	14	15	16	17	18	19
	午前 敬老の日  午後 (休館日)	囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00 ----- 民謡B 13:30～15:30  百歳体操11:30～	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  キタロー会 14:00～15:00	琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00  W.M.ハーモニー 13:30～16:00 手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30	ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00  筋力アップセミナー 14:00～15:30  百歳体操11:30～	カラオケ 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00  パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00  おもちゃ病院 13:30～16:00
休館日	21	22	23	24	25	26
	午前 絵手紙 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 初心者健康麻雀(臨) 13:00～16:00 オカリナ 13:00～15:00	秋分の日  (休館日)	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  歩こう会③ 「人と防災未来センター」	琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00  W.M.ハーモニー 13:30～16:00 折り紙 13:30～15:30	太極 北斗の剣 10:00～12:00  茶道 13:00～16:00  スマホ相談 13:30～15:00  百歳体操11:30～	三味線 10:00～12:00  パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
休館日	28	29	30	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>キタロー LINE公式アカウント</p>  <p>友だち 募集中</p> <p>©061fwmmi LINE公式アカウント</p> </div> <div style="flex: 1; border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>9月は防災月間です。 日頃から災害に備えましょう！</p> </div> </div>		
	午前 絵手紙(臨) 10:00～12:00  午後 書道(臨) 13:00～14:30  百歳体操11:30～	囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00  書道(臨) 13:00～14:30  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。