

元気！

北区大淀老人福祉センター

はつらつ通信

2025 年 **11 月号**

2025 年
10 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 歳以上のお大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。

入場自由！

令和 7 年度 おおよど作品展 開催！

サークルのみなさんが日頃の成果を発表されます！ぜひご覧ください。

＜開催日時＞ 11 月 21 日(金) 10:00～16:00
11 月 22 日(土) 10:00～15:00

＜開催場所＞ 北区大淀老人福祉センター

＜出展内容＞ あみもの・絵手紙・折り紙・書道・
ペン字筆ペン・似顔絵

その他・老人クラブの方々/個人での作品

～～～～～ 同時開催イベント～～～～～

♪ 11 月 21 日(金)の催し 13:30～
シンガーソングライター
清水 明日香氏
スペシャルライブ！
定員 30 名
申込 11 月 6 日(木)
10 時～

♪ 11 月 22 日(土)の催し 13:30～
朗読劇 「お話バスケット」
定員 30 名
申込 11 月 7 日(金)
10 時～

申込・問合せ 北区大淀老人福祉センター
☎ 06-6374-0873

11月予定表 大淀老人福祉センター

	月	火	水	木	金	土
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！  友だち募集中 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すごく便利！					1
						謡曲 10:00～12:00 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)
2	3	4	5	6	7	8
休館日	休館日 (文化の日)	★結核定期健康診断 13:30～15:00	手話 10:00～11:30	絵手紙 9:50～11:50 詩吟 10:00～12:00	書道 10:00～12:00	似顔絵 10:00～12:00
			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	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
9	10	11	12	13	14	15
休館日	百歳体操 12:15～12:45 脳活性化教室 12:50～13:20 ダンス 13:00～14:55 カラオケA 13:30～15:30 卓球 15:00～16:55	★マスコット作り 10:00～12:00	手話 10:00～11:30 太極拳 10:00～11:30	あみもの 10:00～12:00		謡曲 10:00～12:00
			百歳体操 12:15～12:45 大正琴 13:00～15:00 ★男の柔軟塾 13:00～14:00 ヨガ(11/19振替) 14:30～15:40	百歳体操 12:15～12:45 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	百歳体操 12:15～12:45 民踊 13:30～15:00
16	17	18	19	20	21	22
休館日	★歌ってDonDon 10:00～11:30			★いきいき公演会 (場所:北区民センター) 13:30～15:40 (開場:13:00)	おおよど作品展 10:00～16:00 10:00～15:00	
	百歳体操 12:15～12:45 ダンス 13:00～14:55 カラオケB 13:30～15:30 卓球 15:00～16:55 ●歌広場 (大淀福祉会館 13:30～15:00) 申込不要・自由参加			13:30～ ★シンガーソングライター 清水明日香 スペシャルライブ	13:30～ ★朗読劇 お話バスケット	
23/30	24	25	26	27	28	29
休館日	休館日 (振替休日)	民謡 13:00～15:00	手話 10:00～11:30 太極拳 10:00～11:30	あみもの 10:00～12:00	ペン・筆ペン 13:30～15:00 太極拳初級 13:30～15:00	似顔絵(11/22振替) 10:00～12:00
			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

＊ 暑すぎた夏も終わり、朝に夕に秋の風を感じられ、過ごしやすく運動やお出かけなどが楽しめる季節になりました。
今月も健康に留意して元気に過ごしましょう♪

11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 対象：市内在住 60 歳以上の方

申 込：電話 06-6374-0873

無料

男性限定『男の運動塾』

健康を維持していく上で筋力はとても重要。
柔軟性向上にも特化した人気講座です！

- 【開催日時】 11月5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
健康運動指導士
北本 恭子氏
- 【定 員】 15名(先着順)
- 【持 ち 物】 バスタオル・手ぬぐい(タオル可)
・飲み物
- 【申 込】 10月22日(水)
10時より電話受付

楽しい手芸 ～馬のマスコット作り～

2026年の干支、馬のマスコットを
作ります！

- 【開催日時】 11月11日(火)
10:00～12:00
- 【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
- 【定 員】 10名(先着順)
- 【参 加 費】 材料費100円(当日持参ください)
- 【持 ち 物】 裁縫道具
- 【申 込】 10月30日(木)
10時より電話受付

無料

男性限定『男の柔軟塾』

男性がづ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】 11月12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
健康運動指導士
北本 恭子氏
- 【定 員】 15名(先着順)
- 【持 ち 物】 バスタオル・手ぬぐい
(タオル可)・飲み物
- 【申 込】 10月29日(水)
10時より電話受付

♪『歌って DonDon』♪

無料

季節の歌や唱歌などを大きな声でみんなで
元気に歌いましょう！

- 【開催日時】 11月17日(月)
10:00～11:30
- 【講 師】 一ノ瀬 美貴子氏
- 【定 員】 40名(抽選)
- 【申 込】 11月4日(火)
10時より11月6日(木)
17時まで電話受付

※受付終了後、抽選を行い
当選の方のみ!
11月7日(金)以降に
電話連絡いたします!

無料

結核は早期発見・早期治療が大事！～令和7年度 結核定期健康診断～

大阪市保健所より検診車が来館し、無料でレントゲン撮影を行います！
結核患者の高齢化が進んでいる昨今、積極的に検診を受けましょう！

- ★日 時 11月4日(火) 13:30～健康教育
14:00～結核定期健康診断(胸部レントゲン撮影)
- ★場 所 北区大淀老人福祉センター 大広間・駐車場
- ★対象者 市内在住 60 歳以上の方 ★定員 20名(先着順)
- ★申 込 10月21日(火) 10時より電話受付 TEL 06-6374-0873

<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ださい。

- ・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

おおよど作品展サークル
代表者会議を開催します

来る11月21日(金)・22日(土)開催
の「おおよど作品展」に向けて代表者
会議を開催します。

参加されるサークルの代表者の方は
ご出席をお願いします。

●日時 10月31日(金)
10:30～11:00

●場所 大淀老人福祉センター
会議室



2024年度の
作品展のひとコマ
です♪

無料

<高齢者の生きがいと健康づくり推進事業>

いきいき公演会

- 公演内容 第1部 「北ワハハ体操」でフレイル予防！
第2部 芸能・演芸

<和芸パフォーマンス・和芸・太神楽・ソプラノ歌曲>

- 【開催日時】 11月20日(木)13:30～15:40 (開場 13:00)
- 【開催場所】 北区民センター 2階ホール
(大阪市北区扇町2丁目1-27)
- 【対 象】 市内在住 60歳以上の方
- 【定 員】 200名(先着順)
- 【申 込】 10月28日(火)10時より電話受付

TEL 06-6374-0873

★★★★★★

事業報告

★★★★★★

★9月2日(火)★

マスコット作り

「残暑を乗り切るネッククーラー作り」

猛暑対策で話題のネッククーラー
のカバーを作りました。カラフルな
生地でおしゃれのポイントにも
なり、大好評でした。

★9月9日(火)★

おおよど輪投げ大会

AチームとBチームに
分かれ対戦！開始前から
練習に取り組む方も多く
みなさん真剣勝負！
楽しい大会となりました！