

2025年
11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

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

大いに盛り上がり！ いきいき公演会

無料

定員
200名
市内在住60歳
以上の方

日時：令和7年11月20日（木）

午後1時30分～3時40分（開場 午後1時）

場所：北区民センター 2階ホール 大阪市北区扇町2-1-27

申込み：10月28日（火）午前10時から

（要申込/先着順/電話可/グループでの申込みは2名まで）

申込先：キタロー（北老人福祉センター） ☎6352-7025

大淀はつらつセンター（大淀老人福祉センター） ☎6374-0873

〔第1部〕 「北ワハハ体操」でフレイル予防！
（北区在宅リハビリテーション連絡会）

〔第2部〕 芸能・演芸

【和芸パフォーマンス】
暁 あんこ



【和芸・太神楽】
豊来家 幸輝



【ソプラノ歌手】
大島 久美子



ウォーキング講習会 (全2回)

① 11月 7日 (金)

② 11月21日 (金)

午後1時30分～3時

同じ時間、同じ距離、同じ歩くなら自分の歩き方を少し見直して効率よく歩きませんか？正しい歩き方が身につくと、転倒を防ぐことができ、介護予防にもなります。

場 所：本センター 4階 講習室

講 師：朝比奈 優 先生

対 象：市内在住 60 歳以上で両日参加できる方

定 員：20 名

参加費：無料

申込み：10月21日(火) 午前10時から受付

要申込、先着順、電話可

※グループでの申し込みは2名まで

※手袋と飲み物をご用意してください。

※運動できる靴(ひもぐつ)や服装で参加してください。

～朗読に耳を傾けて～

11月18日(火)

午後2時～3時15分

耳で聴いて心に情景を思い浮かべてみましょう
ゆったりとした気持ちで、けど集中して
そんな体験をしていただけたらと開催します
プログラムは当日のお楽しみ
エッセイ2本と物語1本をお聴きいただきます

場 所：本センター 4階 講習室

演 者：楠部 知子 氏 佐藤 恵子 氏

対 象：市内在住 60 歳以上の方

定 員：30 名

申込み：10月24日(金) 午前10時から受付

要申込、先着順、電話可

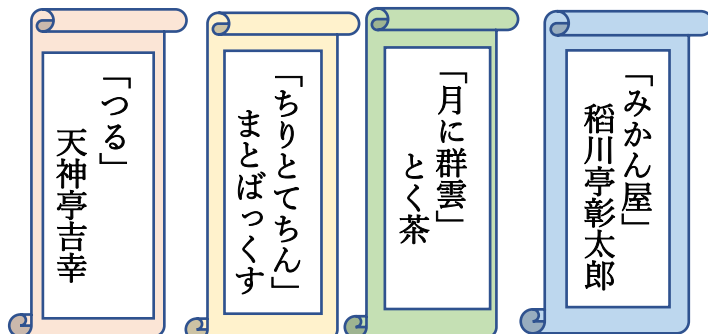
※グループでの申し込みは2名まで

キタロー

寄 席

11月13日(木)

午後1時30分～3時30分



場 所：本センター 1階 大広間

出 演：素人寄席「てんてん」

対 象：市内在住 60 歳以上の方

定 員：40 名

参加費：無料

申込み：10月27日(月) 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

ヤクルト健康セミナー

生活習慣病とその予防②
～〇コモとフレイル・寝たきり予防～

11月26日(水)

午後2時～3時30分

健康を護る生活習慣づくりの大切さを
もう一度見直しましょう

骨の健康度測定

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：11月4日(火) 午前10時から受付

要申込、先着順、電話可

※グループでの申し込みは2名まで

キタロ-健康麻雀開放デー

11月 10日(月)(初級者)

11月 17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: 10月29日(水) 午前10時から

11月 4日(火) 午後5時まで受付

受付終了後抽選し、当選の方のみ

11月5日(水) に電話でご連絡いたします。

※電話・窓口とも本人のみ

※両日の参加はできません。

※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

11月8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

11月14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。

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 11月28日(金)

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)

茶道(裏千家)同好会 会員募集!!

※講師の先生より丁寧に指導していただいています。

※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。

活動日: 毎月 第2・4金曜日

時 間: 午後1時～4時

場 所: 本センター 1階 集会室

会 費: 2ヶ月3,000円(水屋代込)

イベント報告

9月2日(火)
「まちともサポート会員
養成講座」

まちとものことが
よくわかりました。

9月3日(水)
「ヤクルト工場見学」

製品が出来るまでの行程が
とても興味深かったです。

9月10日(水)
「ヤクルト健康セミナー」

「血管年齢」について学びました。

9月19日(金)
「筋力アップセミナー」

簡単に出来るトレーニングや
ストレッチを体験しました。

9月18日(木)
アウトリーチ堀川集会所

オカリナと三味線のサークルの
演奏を披露しました。

9月24日(水)
歩こう会③
「人と防災未来センター」

阪神淡路大震災の記録を見て、
防災の大切さを認識しました。

1 1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  赤い羽根共同募金の募金箱を設置しています！ ご協力よろしくお願いします					1 カラオケ 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00
	午後						卓球 13:00～15:00
2 休館日	午前	3 文化の日 (休館日)	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 民舞 10:00～12:00 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 手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30	7 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00 ウォーキング講習会① 13:30～15:00	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		民謡A 13:00～15:00 百歳体操11:30～			百歳体操11:30～	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
9 休館日	午前	10 コーラス(臨) 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	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 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	13 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 キタロー寄席③ 13:30～15:30	14 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	15 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
	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(臨) 13:00～15:00	民謡A 13:00～15:00 書道 13:00～14:30 百歳体操11:30～			百歳体操11:30～	
16 休館日	午前	17 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(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 民舞 10:00～12:00 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 WMハーモニー 13:30～16:00 手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30 いきいき公演会 北区民センター 13:30～15:40	21 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00 ウォーキング講習会② 13:30～15:00	22 三味線 10:00～12:00 基礎太極拳剣(臨) 10:00～12:00 パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
	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 13:00～15:00	民謡B 13:30～15:30 朗読に耳を傾けて 14:00～15:15 百歳体操11:30～	キタロー会 14:00～15:00		百歳体操11:30～	
23 休館日	午前	24 振替休日 (休館日)	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 民舞 10:00～12:00	27 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	28 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	29 基礎太極拳剣 10:00～12:00 カラオケ おさらい会 10:00～15:30 卓球 13:00～15:00
	午後		民謡B 13:30～15:30 書道 13:00～14:30 百歳体操11:30～	ヤクルトセミナー③ 14:00～15:30		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。