

元気！

北区大淀老人福祉センター はつらつ通信

2025年

12月号



2025年
11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歳以上の大都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。

筋力向上セミナー

&北ワハハ体操

筋力アップして
転倒を予防しましよう！

【開催日時】 12月2日(火)13:30~15:00
【開催場所】 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
【定員】 20名(先着順)
【参加費】 無料
【講師】 理学療法士 武中優治先生
【内容】

- ・介護予防ミニ講座
- ・転倒予防ストレッチ & トレーニング
- ・北区ご当地体操でもある「大阪らしい」ツッコミのポーズや
様々な手話も盛り込まれている
『北ワハハ体操』をおさらい！

【申込】 11月18日(火)10時より受付
電話 **06-6374-0873**

★水分補給のための飲み物とタオルを
ご持参ください。

お口の健康セミナー

義歯の種類、お口のお手入れの
最新知識を解説します！

【開催日時】 12月23日(火)13:30~15:00
【開催場所】 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
【定員】 25名(先着順)
【参加費】 無料
【講師】

トタニ タカヒロ	大淀医師会 戸谷孝洋先生
(シワ ミヨ)	(シワ ミヨ)
歯科衛生士 志和実代氏	(ヤマダ エミコ)
言語聴覚士 山田恵美子氏	(ヤマダ エミコ)

【申込】 12月9日(火)10時より受付
電話 **06-6374-0873**

★歯ブラシなどブラッシング
に必要なものをご用意しています！

12月予定表 大淀老人福祉センター

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休館日			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	謡曲 10:00~12:00
	百歳体操 12:15~12:45 ダンス 13:00~14:55 カラオケA 13:30~15:30 卓球 15:00~16:55	★筋力向上セミナー 13:30~15:00	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 ●おもちゃ病院 13:00~16:00 (※最終受付は 15:30まで)
休館日	7	8	9	10	11	12
			手話 10:00~11:30 太極拳 10:00~11:30	あみもの 10:00~12:00		似顔絵 10:00~12:00
	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	★スマホ相談会 ①13:30~14:00 ②14:00~14:30 ③14:30~15:00	百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00	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 ★クリスマスコンサート 14:00~15:00
休館日	14	15	16	17	18	19
		★ヤクルト健康セミナー 「いつまでも 楽しく元気！」 10:30~11:30	手話 10:00~11:30	詩吟 10:00~12:00	書道 10:00~12:00	謡曲 10:00~12:00
	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		百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00 ヨガ 14:30~15:40	百歳体操 12:15~12:45 ★体調改善運動 14:30~15:30	あみもの 13:30~15:30	百歳体操 12:15~12:45 民踊 13:30~15:00
休館日	21	22	23	24	25	26
			手話 10:00~11:30 太極拳 10:00~11:30	あみもの 10:00~12:00		似顔絵 10:00~12:00
	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B 13:30~15:30 卓球 15:00~16:55	★お口の健康セミナー 13:30~15:00	百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00 ★ホーダニカルクラフト講座 13:30~15:00	百歳体操 12:15~12:45 健康ストレッチ 13:30~14:40	太極拳初級 13:30~15:00	百歳体操 12:15~12:45 民踊 13:30~15:00
休館日	28	29	30	31		
	2025	→	2026		～年末年始のご案内～ 12月28日(日)～令和8年1月4日(日) 上記期間は休館とさせていただきます。 何卒よろしくお願い申し上げます。	

2025年も残すところ1ヶ月あまり、今年も様々な出来事があり、たくさんの思い出ができました。

みなさんにおかれましては、どんな2025年でしたか？ 来る2026年も大淀はつらつセンターで

楽しい素敵な思い出を作りましょう。来年も元気に健康で過ごせますように！

12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

無料

男性限定『男の運動塾』

- 健康維持のため運動はとても重要。
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】 12月3日(水)
13:00～14:00
- 【対象】 市内在住60歳以上
男性の方
- 【講師】 工ナ健康倶楽部代表
健康運動実践指導士
北本 恭子氏
- 【定員】 15名(先着順)
- 【持ち物】 バスタオル・手ぬぐい・
(またはタオル)・飲み物
- 【申込】 11月19日(水)
10時より電話受付

無料

キタスマ(スマホボランティア)による 「スマホ相談会」

スマホは便利！調べたいことや、知りたいことがすぐわかる！でも…使い方は？アプリって何？
スマホに関する機能や疑問、悩みなどにマンツーマンでお答えします！

【開催日時】 12月9日(火)

- ①13:30～14:00
②14:00～14:30
③14:30～15:00

- 【対象】 市内在住60歳以上の方
【定員】 ①②③各4名(先着順)
【持ち物】 ご自身のスマートフォン
【申込】 11月25日(火)
10時より電話受付

無料

★ヤクルト健康セミナー★ 『いつまでも楽しく元気！』

寝たきりになる三大要因や健康寿命のお話、工作などを取り入れた楽しい講座を開催します！

- 【開催日時】 12月16日(火)10:30～11:30
【講師】 近畿中央ヤクルト販売(株)広報課
【申込】 12月2日(火)10時より電話受付
- 【対象】 市内在住60歳以上の方
【定員】 25名(先着順)

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】 12月18日(木)
14:30～15:30
- 【対象】 市内在住60歳以上の方
【講師】 工ナ健康倶楽部代表
健康運動実践指導士
北本 恭子氏
- 【定員】 25名(先着順)
- 【持ち物】 日本手ぬぐい
(またはタオル)・飲み物
- 【申込】 12月4日(木)
10時より電話受付

有料

<ボタニカルクラフト講座> 蜜蠟(みつろう)キャンドル作り &セルフハンドマッサージ

クリスマスイブに自分だけのオリジナル
みつろうキャンドルを作ります。また、手の疲れ
を癒すハンドマッサージも教わります。

- 【開催日時】 12月24日(水)
13:30～15:00
- 【対象】 市内在住60歳以上の方
【講師】 下枝 摩弥氏
Scoil sionna 主宰
(ハーブと香りの教室)
- 【定員】 15名(先着順)
- 【参加費】 600円(材料費)※当日持参
【申込】 12月10日(水)
10時より電話受付

無料

豊崎中学校 吹奏楽部がお送りする クリスマスコンサート

- 【開催日時】 12月13日(土) 14:00~15:00
【開催場所】 大淀老人福祉センター併設北区子ども・子育てプラザ
軽運動室
【対象】 市内在住 60歳以上の方
【定員】 20名(先着順)
【申込】 11月28日(金)10時より電話受付
TEL 06-6374-0873

スマホの
LINEで

友だち登録して
みましょう！

大淀はつらつセンターの「QRコード」は
ご存知ですか？スマホをお持ちなら、下記
のQRコードをスマホで読み取って、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お知らせなどがすぐ
見れて、とっても便利！いち早く情報が
キャッチできます！
分からない時は職員にお声かけください。



囲碁・将棋広場で
楽しく対局！

男性・女性問わずどなたでも自由に
参加・対局できます！初心者の方も
気軽に越しください。楽しみながら腕を磨きましょう♪

- 日時 月曜日～土曜日
13:00～17:00
(日・祝・年末年始は除く)
- 場所 大淀老人福祉センター
- 問合せ TEL 06-6374-0873

事 業 報 告

1年に1度のお楽しみ！《おおよどサークル発表会》

10月10日(金)に大淀コミュニティセンターにおいて「おおよどサークル発表会」が開催されました！120名の観覧者があり、出演サークルのみなさんが、日頃の成果を舞台で発揮！大きな拍手や歓声があがり、華やかで楽しいイベントになりました！