

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。

筋力向上セミナー

& 北ワハハ体操

筋力アップして 転倒を予防しましょう！

- 【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)
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
【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 民謡 13:30～15:00 ●おもちゃ病院 13:00～16:00 (※最終受付は 15:30まで)
	7	8	9	10	11	12
休館日			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 民謡 13:30～15:00 ★クリスマスコンサート 14:00～15:00
	14	15	16	17	18	19
休館日		★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 民謡 13:30～15:00
	21	22	23	24	25	26
休館日			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`タニカルクラブ講座 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 民謡 13:30～15:00
	28	29	30	31		
休館日	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】 エナ健康倶楽部代表
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
- 【対 象】 市内在住 60 歳以上の方
- 【講 師】 近畿中央ヤクルト販売(株)広報課
- 【定 員】 25 名(先着順)
- 【申 込】 12月2日(火)10時より電話受付

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】 12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

<ボタニカルクラフト講座>

蜜蝋(みつろう)キャンドル作り &セルフハンドマッサージ

有料

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
気軽にお越しください。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、日頃の成果を舞台上で
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！