

2025年

12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

聞こえのお話

12月10日(水)
午後1時30分～3時

「最近、テレビの音が大きくなつた！」「会話を何度も聞き返す！」といった聞こえに関するお悩みはありませんか？

「聞こえ」についてわかりやすくお話ししていただきます。ご自身の「聞こえ」について、一度考えてみましょう。

※希望者はセミナー終了後、補聴器の体験ができます。

場所：本センター 4階 講習室

講師：補聴器専門店オーディオ・ノバ

認定補聴器技能者 三柴 孝子 先生

対象：市内在住60歳以上の方

定員：25名

参加費：無料

申込み：11月21日(金) 午前10時から受付

要申込・先着順・電話可

グループでの申込は2名まで



認知症サポーター 養成講座

12月2日(火)
午後2時～3時

『認知症サポーター養成講座』を受講すれば、
どなたでも「認知症サポーター」になれます。
「認知症サポーター」とは、認知症を正しく理解
し、認知症の方やそのご家族を自分のできる範囲
で温かく見守り支えていく人のことです。

場 所：本センター 4階 講習室
講 師：北区キャラバンメイト
対 象：市内在住60歳以上の方
定 員：20名
参加費：無 料
申込み：11月17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

手芸 小物づくり講習会

12月11日(木)
午後1時30分～3時30分



フェルトで来年の干支「午」
の可愛いマスコットを作り
ませんか。先生が丁寧に教え
てくださいます。

場 所：本センター 1階 大広間
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
対 象：市内在住60歳以上の方
定 員：10名
材料費：100円（当日講師にお支払いください）
申込み：11月25日(火) 午前10時から受付
要申込・先着順・電話可
※申し込みは本人のみ
※裁縫道具は、センターで用意しますが
ご自身の道具をお持ちいただいても
かまいません

みきちゃんと みんなのうた広場⑤

12月3日(水)
午後1時30分～3時

場 所：本センター 4階 講習室
講 師：一ノ瀬 美貴子 先生
対 象：市内在住60歳以上の方
定 員：40名
参加費：無 料
申込み：11月19日(水) 午前10時から
26日(水) 午後5時まで受付
※電話・窓口ともに本人のみ
受付終了後抽選し、当選の方のみ、
11月27日(木) に電話でご連絡いたします

水分補給用の飲み物
をご持参ください。

資生堂

化粧療法 いきいきセミナー

12月16日(火)
午後2時～3時

大人のビューティーアップコース

メイク落とし～スキンケア～
おしゃれメイクアップ～ヘアケア

身だしなみや美容に興味のある方！
明るくいきいきと見える美容法を楽しく一緒に
体験しましょう

場 所：本センター 4階 講習室
講 師：資生堂ジャパン株式会社
近畿パーソナルビューティー部
対 象：市内在住60歳以上の方
定 員：25名
参加費：無 料
申込み：12月4日(木)
午前10時から受付
要申込、先着順、電話可
※グループでの申し込みは2名まで

キタロー-健康麻雀開放デー

12月1日(月)(初級者) 12月8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：11月18日(火) 午前10時から
11月25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26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

12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

12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。

みんなで大掃除

12月4日(木) 午前10時～正午 1階 4階

いつも使っている部屋を掃除します。
各サークル・同好会から1～2名の出席をお願いします。ロッカーの整理整頓も、よろしくお願いします。

実習生受け入れました！
行岡医学技術専門学校より実習生が来られました。作品展やイベントのお手伝いに大活躍でした。

イベント報告

10月1日(水)

みきちゃんとみんなのうた広場④

新朝ドラ「ばけばけ」の主題歌を早速歌いました

10月3日(金) 17日(金)

女性限定ピラティス講座

身体を動かすための準備や自分にあった動かし方について学びました

10月15日(水) 16日(木)

趣味の作品展

たくさんの力作が展示されました

趣味の作品展同時開催

10月15日(木)
二胡＆ギターコンサート

二胡とギターの優しいハーモニーを楽しみました

趣味の作品展同時開催

10月16日(木)
ペットボトルボウリング大会

歓声の中熱い戦いが繰り広げられました
優勝は赤野文子さんでした。おめでとう！

10月24日(金)

防災セミナー

年齢とともに起こる視界の黄変化による炎や火傷のリスクを知りました

10月29日(水)

高齢者歯口腔ケア

口内の健康が心・体内・脳の健康につながっていることが良く理解できました

10月31日(金)

百歳体操ステップアップ講習会

筋力アップのために地道に百歳体操を続けようと思いました

北老人福祉センター内の 忘れ物展示のお知らせ

展示期間：12月2日(火)
～9日(火)

場所：本センター1階

お心当たりの方は、事務所までお申し出ください。

展示期間以降お申し出のない物品については廃棄いたします。

～地域ギャラリーに参加しました～

天満宮近くにある「とりゐ味噌」展示ギャラリーにて、本センターを利用するみなさんの作品を展示させていただきました！

12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	1 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	2 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00 民謡A 13:00~15:00	3 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	4 大掃除 10:00~12:00	5 ウクレレ 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00	6 カラオケ 10:00~12:00 基礎太極拳剣 10:00~12:00	
		午後 初心者健康麻雀 13:00~16:00	認知症サポーター養成講座 14:00~15:00	みきちゃんとみんなのうた広場⑤ 13:30~15:00	手芸 13:30~15:30 詩吟 13:30~15:30	パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00		
休館日	午前	7 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	8 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00	9 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	10 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	11 太極 北斗の剣 10:00~12:00 キタロー茶屋 11:30~13:00	12 三味線 10:00~12:00 卓球開放デー 10:00~12:00	13 移動図書館 10:30~12:00
		午後 フラダンス 13:00~15:30 オカリナ 13:00~15:00	民謡A 13:00~15:00 書道 13:00~14:30	春麗句会 14:00~16:00 聞こえの話 13:30~15:00	折り紙 13:30~15:30 詩吟 13:30~15:30 小物づくり講習会 13:30~15:30	茶道 13:00~16:00	パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00	百歳体操11:30~
休館日	午前	14 コーラス 10:30~12:00 絵手紙 10:00~12:00 基礎太極拳剣 10:00~12:00	15 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00	16 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	17 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	18 ウクレレ 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00	19 カラオケ 10:00~12:00 基礎太極拳剣 10:00~12:00	20 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 13:00~16:00	民謡B 13:30~15:30 化粧療法 いきいきセミナー 14:00~15:00	W.M.ハーモニー 13:30~16:00 手芸 13:30~15:30 詩吟 13:30~15:30			百歳体操11:30~	
休館日	午前	21 基礎太極拳剣 10:00~12:00	22 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00	23 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	24 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	25 太極 北斗の剣 10:00~12:00	26 三味線 10:00~12:00	27 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 オカリナ 13:00~15:00	民謡B 13:30~15:30 書道 13:00~14:30		折り紙 13:30~15:30	茶道 13:00~16:00	百歳体操休み	囲碁・パンパン休み
休館日	午前	28 (休館日)	29 (休館日)	30 (休館日)	31 キタロー LINE公式アカウント 		インフルエンザの予防	
		午後					・手をこまめに洗いしょう ・うがいをしましょう ・せきがある時は、マスクをつけましょう	

※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。