

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った!」「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

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。

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



うま
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

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)

高齢者雄口腔ケア

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「とりみ味噌」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 <div>健康麻雀開放デー (初級者) 10:00～12:00</div>	2 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00 民謡A 13:00～15:00 <div>認知症サポーター 養成講座 14:00～15:00</div>	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 <div>みきちゃんと みんなのうた広場⑤ 13:30～15:00</div>	4 <div>大掃除 10:00～12:00</div>	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	<div>百歳体操11:30～</div>	<div>百歳体操11:30～</div>	手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30	<div>百歳体操11:30～</div>	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
休館日	午前	8 基礎太極拳剣 10:00～12:00 <div>健康麻雀開放デー (経験者) 10:00～12:00</div>	9 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	10 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 <div>聞こえの話 13:30～15:00</div>	11 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	12 太極 北斗の剣 10:00～12:00 <div>キタロー茶屋 11:30～13:00</div>	13 三味線 10:00～12:00 <div>卓球開放デー 10:00～12:00</div>
	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 <div>百歳体操11:30～</div>	<div>百歳体操11:30～</div>	折り紙 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30 <div>小物づくり講習会 13:30～15:30</div>	茶道 13:00～16:00 <div>百歳体操11:30～</div>	<div>移動図書館 10:30～12:00</div> パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
休館日	午前	15 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	16 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	17 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	18 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	19 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00	20 カラオケ 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00
	午後	フラダンス 13:00～15:30 初心者健康麻雀 13:00～16:00 <div>百歳体操11:30～</div>	民謡B 13:30～15:30 <div>化粧療法 いきいきセミナー 14:00～15:00</div>		W.M.ハーモニー 13:30～16:00 手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30	<div>百歳体操11:30～</div>	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00 <div>おもちゃ病院 13:30～16:00</div>
休館日	午前	22 基礎太極拳剣 10:00～12:00	23 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	24 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	25 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	26 太極 北斗の剣 10:00～12:00	27 三味線 10:00～12:00
	午後	フラダンス 13:00～15:30 オカリナ 13:00～15:00 <div>百歳体操11:30～</div>	民謡B 13:30～15:30 書道 13:00～14:30 <div>百歳体操11:30～</div>		折り紙 13:30～15:30	茶道 13:00～16:00 <div>百歳体操休み</div>	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00 <div>囲碁・バンパー休み</div>
休館日	午前	29 (休館日)	30 (休館日)	31 (休館日)	キタロー LINE公式アカウント <div>友だち 募集中 @061fwmmi うれしい笑顔はLINEでお待ち！</div> <div>インフルエンザの予防 ・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</div>		
	午後						

※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。