

元気！

北区大淀老人福祉センター はつらつ通信

2026年 **3月号**



2026年
2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。

終活セミナー

『やさしい終活・相続 2026』

～はじめの一步を踏み出すために～

「お金」「不動産」「遺言」をテーマに
みなさんと学びませんか。

【開催日時】 3月4日(水)

10:00～11:30

【開催場所】 北区大淀老人福祉センター
大広間

【定員】 30名(先着順)

【参加費】 無料

【講師】 あんどぷらす株式会社
専務取締役 徳田 英之氏

【申込】 2月17日(火)10時より受付
☎ 06-6374-0873

日本一長い商店街を踏破しよう！

『まちあるき』

ボランティアガイドの「ヤジ馬ヤジ北」さんが
北区の歴史や文化をご案内します！

【開催月日】 3月6日(金) 雨天決行

【集合場所】 北区民センター前 9:50 集合

【コース】 10:00 出発

言わずと知れた、日本一長い
天神橋筋商店街から夫婦橋・
天満天神繁盛亭～最終目的地の
大阪天満宮まで、歴史を学ぶ
「まちあるき」を開催します！

【定員】 20名(先着順)

【参加費】 500円(参加費 + 試食代 + 保険料)

★2月27日(金)までに上記の参加費を
センターへご持参ください

【申込】 2月20日(金)10時より受付

☎ 06-6374-0873

試食も
あります！

『サークル代表者会議』のご案内

各サークルの代表者の方は日程調整のうえ、ご出席をお願いします。

- ★日時 3月17日(火)10:30～11:00 ★内容 ・令和8年度サークル活動の運営について
★場所 大淀老人福祉センター 大広間 ・役員等の改正 ・その他

3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	7
休館日		●大淀はつらつセンター バザー 10:30～15:00	手話 10:00～11:30 ★終活セミナー 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		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	★まちあるき(歩こう会) 9:50～12:00 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)
8	9	10	11	12	13	14
休館日		★マスコット作り 10:00～12:00	手話 10:00～11:30 太極拳 10:00～11:30	あみもの 10:00～12:00 ★英会話講座② 10:00～11:30	★手話初級教室② 10:30～11:30	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		百歳体操 12:15～12:45 大正琴 13:00～15:00 ★ボタニカルクラブ講座 13:30～15:00	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
15	16	17	18	19	20	21
休館日		●サークル代表者会議 10:30～11:00	手話 10:00～11:30	詩吟 10:00～12:00	休館日 春分の日	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	★いきいき百歳体操 ステップアップ講習会 13:30～15:00	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		百歳体操 12:15～12:45 民踊 13:30～15:00
22	23	24	25	26	27	28
休館日	★歌ってDonDon 10:00～11:30		手話 10:00～11:30 太極拳 10:00～11:30	あみもの 10:00～12:00 ★手話初級教室③ 10:30～11:30	書道(3/20振替) 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 ●歌広場 (場所:大淀福祉会館 13:30～15:00) ※申込不要・自由参加	民謡 13:00～15:00 ★明治食育講座 13:30～14:30	百歳体操 12:15～12:45 大正琴 13:00～15:00	百歳体操 12:15～12:45 健康ストレッチ 13:30～14:40	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
29	30	31				
休館日	百歳体操 12:15～12:45 ダンス 13:00～14:55 卓球 15:00～16:55		<div><div>スマホで友だち追加したら、大淀はつらつセンターの情報がすぐ見れて すごく便利！</div></div>			

※ 3月20日は「春分の日」。この時期には昼と夜の長さがほぼ同じになり、少しずつ日が長くなってきます。冬の重いコートは冬の思い出と共にタンスにしまっ、お出かけや運動が楽しくなる春からの準備をはじめましょう！今月も笑顔と元気で会いましょう！

3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、運動はとても重要です。
体力向上に特化した人気講座にトライしてみませんか？

- 【開催日時】 3月4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】 2月18日(水)
10時より電話受付

有料

<楽しい手芸>

「かわいい布で作る小銭入れ」

キルティング布を使い、ファスナー付の小銭入れを作ります。

- 【開催日時】 3月10日(火)
10:00~12:00
- 【対象】 市内在住 60歳以上の方
- 【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
- 【定員】 10名(先着順)
- 【参加費】 材料費 100円
(当日ご持参ください)
- 【持ち物】 裁縫道具
- 【申込】 2月24日(火)
10時より電話受付



有料

✿ ボタニカルクラフト講座 ✿ バブルバス作りと膝セルフマッサージ

肌のうるおいと香りが楽しめる、お風呂で使える「バブルバス」を作ります。

また、寒い季節に固まりやすい筋肉をほぐす「膝セルフマッサージ」も教わります♪

- 【開催日時】 3月11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】 材料費 600円(当日ご持参ください)
- 【申込】 2月25日(水) 10時より電話受付

膝マッサージをする際に下に
敷くためのバスタオルを
ご持参ください

無料

いきいき百歳体操 ステップアップ講習会

作業療法士の先生より皆さんが行っている百歳体操のチェックをしていただきます！この講習会に参加して、更なる運動機能のステップアップを図りましょう！

- 【開催日時】 3月17日(火) 13:30~15:00
- 【講師】 北区リハビリテーション連絡会
作業療法士 看護師
細本 愛子 先生
- 【定員】 20名(先着順)
- 【申込】 3月3日(火)
10時より電話受付

無料

♪ 歌って DonDon ♪

季節の歌や唱歌などを大きな声で
みんなで元気に歌いましょう！

- 【開催日時】 3月23日(月)
10:00~11:30
- 【講師】 一ノ瀬 美貴子氏
- 【定員】 40名(抽選)
- 【申込】 3月10日(火) 10時より
3月12日(木) 17時まで
電話受付

※受付終了後、抽選を行い当選の方のみ
3月13日(金)以降に電話連絡します！

大淀はつらつセンター
下記講座のお申込はこちら ⇒ 電話 06-6374-0873

無料

「困らなくていい」英会話を 体験しませんか(第2回)

ジェスチャーを使って学びます。話せなくても大丈夫！楽しい時間を体験しましょう！

- ・開催日時 3月12日(木)10:00～11:30
- ・開催場所 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
- ・講師 キャリアコンサルタント・教育講師
柿本 裕貴氏
- ・定員 25名(先着順)
- ・申込 2月26日(木)10時～電話受付

無料

はじめての手話初級教室 第2回 (全3回)

手話で表現するあいさつや歌などを学びます。

- ・開催日時 3月13日(金)10:30～11:30
- ・開催場所 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
- ・講師 当センター
手話サークル講師
- ・定員 25名(先着順)
- ・申込 2月27日(金)10時～電話受付
- ★第3回は 3月26日(木)開催予定

無料

＜体調改善運動＞

体幹トレーニング、機能的な体づくりを目指す講座です。

- ・開催日時 3月19日(木)14:30～15:30
- ・開催場所 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
- ・講師 エナ健康倶楽部代表
健康運動指導士
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 3月5日(木)10時～電話受付

無料

～明治食育講座～

「チーズを知り、チーズに親しむ」

身近な食材であるチーズの製法や栄養面、手軽な楽しみ方を学びませんか。

- ・開催日時 3月24日(火)13:30～14:30
- ・開催場所 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
- ・講師 (株)明治 食育担当
- ・定員 25名(先着順)
- ・申込 3月11日(水)10時～電話受付

大淀はつらつセンターバザー 開催します！

- ★日時 3月3日(火)10:30～15:00
- ★場所 大淀老人福祉センター 大広間
- ★持ち物 マイバッグ・小銭
(お釣りのないようご準備ください)
ご自宅にある新品、または未使用の日用品・衣料品
などがあればお寄せください。
- ★物品最終受付日 2月24日(火)17時までに
センターへご持参ください
- ★収益は日本赤十字社を通じて
令和6年能登半島大雨災害
義援金に寄付します

ヨガサークルの名称が変わります！

当センターで人気の「ヨガ」サークルがこの春より...

「心とカラダにやさしいヨガ」

いうサークル名に変わります！ヨガをすることで心とカラダが満たされるステキなサークルです。ご関心をお持ちの方、ぜひご見学にお越しください♪

- ・活動日 毎月第1・3水曜日
14:30～15:40
- ・講師 全米ヨガライアンス(RYT200)
健康運動指導士 北本 恭子氏
- ・問合せ 大淀老人福祉センター
TEL 06-6374-0873