

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。

終活セミナー
『やさしい終活・相続 2026』
～はじめの一歩を踏み出すために～
「お金」「不動産」「遺言」をテーマに
みなさんで学びませんか。
【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】 あんどぶらす株式会社
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
休館日	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		★マスク作り 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
休館日	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 ★ボタニカルクラフト講座 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	謡曲 10:00~12:00
休館日	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	春分の日	百歳体操 12:15~12:45 民踊 13:30~15:00
22	23	24	25	26	27	28
休館日	★歌つて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
休館日	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			 友だち 募集中 @asaynnit LINE QRコード	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！	

* 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くるようです。冬の重いコートは冬の思い出と共にタンスにしまって、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♪

開催イベントのご案内

3月

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】 工ナ健康俱楽部代表
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 春✿ 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に行っている百歳
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 工ナ健康俱楽部代表 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 每月第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