

2026年
3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
しますのでマイナンバーカードなど、
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

令和7年度 キタロー発表会 3月5日(木)

午前10時～午後2時30分(開場9時30分)

本センター 1階 大広間

北老人福祉センターで活動されているサークル・同好会の皆さんが、日頃の練習の
成果を発表されます。どなたでもご覧いただけますので、ぜひお越しください。

琴 民謡A フラダンス ウクレレ 太極北斗の剣
ワールドミュージックハーモニー 太極北斗の星 コーラス
基礎太極拳剣 民謡B カラオケ 三味線 詩吟 民舞

歩こう会⑥ 「豚まん手作り体験会」

【雨天決行】

3月10日(火) 午後0時50分集合

集合場所：大阪メトロ谷町線・堺筋線 南森町駅③号出口付近（商店街のイスのあるところ）

行先：蓬莱本館（大阪市中央区難波）

定員：15名

参加費：2,450円（体験料・保険料）

申込み：2月19日(木) 午前10時から受付

窓口申込みのみ・先着順

※グループでの申し込みは2名まで。

※おつりのないようにご用意ください。3月5日(木)以降のキャンセルは返金できません。

- ・現地までの交通費は自己負担です
- ・体験会は午後2時から開始です
- ・解散は現地にて午後4時頃予定です

3月3日(火)

午後2時～3時30分

<キタローアカデミー>

韓国語に触れてみよう

韓国語の文字「ハングル」の成り立ちや、ちょっとしたあいさつの言葉など、楽しく学べる内容です。お隣の国・韓国のことばの世界をちょこっとのぞいてみませんか？

場 所：本センター 4階 講習室

講 師：福田 英夫 氏（韓国語学習支援アドバイザー）

対 象：市内在住60歳以上の方

定 員：20名

参加費：無料

申込み：2月17日（火）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

3月12日(木)

午後2時～3時30分

e スポーツ体験会

ゲームで楽しく交流してみませんか？

今回は、ボウリングとレースゲームを対戦形式で行います！

場 所：本センター 1階 大広間

講 師：株式会社 DPN エスピーイノベーションより派遣

対 象：市内在住65歳以上の方

定 員：20名

参加費：無料

申込み：2月24日（火）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

3月 6日(金)

3月13日(金)

午後1時30分～3時

ラージボール体験会

大きくて軽く見やすいラージボールでの卓球はラリーが続きやすいのが特徴です。一度体験してみませんか？動きやすい服装・靴で、飲み物持参でお越しください。

場 所：本センター 4階 講習室

講 師：北区卓球連盟より派遣

対 象：市内在住60歳以上の方

定 員：各回15名

参加費：無 料

申込み：2月25日（水）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

※両日の参加はできません。

3月17日(火)

午後2時～3時

バルーンアートの世界を楽しもう！

バルーンアート

一緒にバルーンアートを作ってみませんか？

初めての方でも優しく丁寧に教えていただけます。

場 所：本センター 1階 大広間

講 師：北ポラバルーンアート 代表 四方 穂積 氏

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：3月3日（火）午前10時から受付

（要申込・先着順・電話可）

※電話・窓口とも本人のみ

3月18日(水)

午後1時30分～3時30分

住まいのよろず相談

住まいの改修・処分など何でも聞いてください。

相談員による丁寧な回答があります。

場 所：本センター 1階大広間

相談員：公益社団法人全日本不動産協会

大阪府本部北支部

対 象：どなたでも

定 員：時間毎に枠あり。事前予約優先

（1）午後1時30分 （2）午後2時

（3）午後2時30分 （4）午後3時

相 談：無料

申込み：3月6日（金）午前10時から受付

（事前予約優先・先着順・電話可）

※直接当日にお越しいただいた場合は、枠があれば可能ですが、お待ちいただく場合がございます。

※プライバシーは厳守されますので遠慮なくお越しください。

高齢者の生きがいと
健康づくり推進事業

3月11日(水)

午後2時～3時30分

筋力アップセミナー ＋北ワハハ体操♪

場 所：本センター 4階 講習室

講 師：北区在宅リハビリテーション連絡会

千里津雲台訪問看護ステーション

作業療法士・看護師 細本 愛子 氏

対 象：市内在住60歳以上の方

定 員：20名

参加費：無料

申込み：2月25日（水）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

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

いきいき百歳体操ステップアップ講習会

大阪北リハビリテーション病院の山口千尋先生
(作業療法士)をお迎えして、百歳体操をもっと
効果的に行う特別講習会です。

3月6日(金)午前11時～正午

対 象：市内在住60歳以上
参加費：無料
※動きやすい服装で参加してください。
※飲み物をご持参ください。

キタロー健康麻雀開放デー

3月 2日 (月) (初級者)
3月16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：2月16日(月) 午前10時から
2月21日(土) 午後5時まで受付
受付終了後抽選し、当選の方のみ
2月24日(火)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

3月14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

3月13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。

初心者の方へキタスマ(スマホボランティア)による スマホ相談コーナー 3月27日(金)

場所：本センター 1階 大広間
対象：市内在住60歳以上の方
相談：無料
定員：時間毎に枠あり。事前予約優先
(1) 午後1時30分
(2) 午後2時
(3) 午後2時30分
申込み：要申込・先着順・電話可(当日も枠あれば可)

茶道(裏千家)同好会 会員募集!!

活動日：毎月 第2・4金曜日
時 間：午後1時～4時
場 所：本センター 1階 集会室
会 費：2ヶ月3,000円(水屋代込)

立礼でのお稽古ですので、正座の必要はありません。
※講師の先生より丁寧に指導していただいています。
※入会希望の方は、一度見学にお越しください。
詳しくは窓口まで。

イベント報告

1月8日(木)
キタロー寄席

集中して落語を
聴くことができ
ました。演目も
バラエティーに
富み、好評でし
た。

1月21日(水)
男性限定
スッキリ! 関節ストレッチ講座②

上肢のストレッチ
でスッキリしまし
た。継続開催の希
望の声も上がりま
した。

1月23日(金)
初 釜

お茶とお菓子を
味わいながら、
初春の華やかな
気分を楽しみま
した。

2月3日(火)
三味線のつどい

三味線の華やかな音色
と軽快な説明で会場は
大盛況でした。

1月27日(火)
歩こう会④
都会のビール醸造所見学

コンテストで世
界3位入賞のビ
ールや様々なク
ラフトビールに
ついて知ること
が出来ました。

1月28日(水)
明治食育セミナー
チョコレートの世界へようこそ!

カカオがチョコ
レートになる工
程について興味
深くお話を聞く
ことが出来まし
た。

1月29日(木)
家庭内介護のコツ②

介護技術の基本
的な動作につい
て実技を交えな
がらお話を聞き
ました。

(株)エクシードの高野様
より恵方巻を寄贈い
ただき、参加者のみなさ
んにお配りしました。

3月の行事予定 北区北老人福祉センター

日		月	火	水	木	金	土
1 休館日	午前	2 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>	3 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00 <div>民謡A 13:00～15:00</div> <div>韓国語に触れてみよう 14:00～15:30</div> <div>百歳体操11:30～</div>	4 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>★バンパー休み ★囲碁ひろば休み</div>	5 <div>令和7年度 キタロー発表会 10:00～14:30</div> <div>★バンパー休み ★囲碁ひろば休み</div>	6 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00 <div>百歳体操 ステップアップ講習会 11:00～12:00</div> <div>ラージボール体験会 13:30～15:00</div> <div>百歳体操11:00～</div>	7 カラオケ 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00 <div>パソコン 13:00～15:30</div> <div>卓球 13:00～15:00</div>
	午後	フラダンス(臨) 13:00～15:30 初心者健康麻雀 13:00～16:00					
8 休館日	午前	9 基礎太極拳剣 10:00～12:00	10 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00 <div>民謡A 13:00～15:00</div> <div>書道 13:00～14:30</div> <div>歩こう会⑥ 豚まん手作り体験会</div> <div>百歳体操11:30～</div>	11 ピラティス・ヨガⅠ 10:00～11:00 ピラティス・ヨガⅡ 11:30～12:30 健康太極拳 10:00～12:00 春麗句会 14:00～16:00 <div>筋力アップセミナー +北ワハハ体操 14:00～15:30</div>	12 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 <div>折り紙 13:30～15:30</div> <div>詩吟 13:30～15:30</div> <div>eスポーツ体験会 14:00～15:30</div>	13 ウクレレ(臨) 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00 <div>キタロー茶屋 11:30～13:00</div> <div>茶道 13:00～16:00</div> <div>ラージボール体験会 13:30～15:00</div> <div>百歳体操11:30～</div>	14 三味線 10:00～12:00 <div>卓球開放デー 10:00～12:00</div> <div>移動図書館 10:30～12:00</div> <div>パソコン 13:00～15:30</div> <div>卓球 13:00～15:00</div>
	午後						
15 休館日	午前	16 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>	17 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00 <div>民謡B 13:30～15:30</div> <div>バレーンアート 14:00～15:00</div> <div>百歳体操11:30～</div>	18 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>住まいのよろず相談 13:30～15:30</div>	19 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 <div>W.M.ハーモニー 13:30～16:00</div> <div>手芸 13:30～15:30</div> <div>詩吟 13:30～15:30</div>	20 <div>春分の日</div> <div>(休館日)</div>	21 カラオケ 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00 <div>パソコン 13:00～15:30</div> <div>卓球 13:00～15:00</div> <div>おもちゃ病院 13:30～16:00</div>
	午後	フラダンス 13:00～15:30 初心者健康麻雀 13:00～16:00					
22 休館日	午前	23 コーラス(臨) 10:30～12:00 絵手紙 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00 フラダンス 13:00～15:30	24 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00 <div>民謡B 13:30～15:30</div> <div>書道 13:00～14:30</div> <div>百歳体操11:30～</div>	25 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	26 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 <div>W.M.ハーモニー 13:30～16:00</div> <div>折り紙 13:30～15:30</div>	27 太極 北斗の剣 10:00～12:00 <div>茶道 13:00～16:00</div> <div>スマホ相談コーナー 13:30～15:00</div> <div>百歳体操11:30～</div>	28 三味線 10:00～12:00 <div>パソコン 13:00～15:30</div> <div>卓球 13:00～15:00</div>
	午後						
29 休館日	午前	30 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	31 キタロー LINE公式アカウント <div>友だち募集中</div> <div>花粉が飛散する季節になりました。 【花粉対策として】 ・外出時はマスク、眼鏡の着用 ・家に帰ったら、うがいを ・掃除をこまめに などがあります。</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。