

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(大阪府中央区難波)

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 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。

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

+北ワハハ体操月

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

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

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。

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。

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。

(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 健康麻雀開放デー (初級者) 10:00～12:00	3 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00 民謡A 13:00～15:00 韓国語に触れてみよう 14:00～15:30 百歳体操11:30～	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 ★バンパー休み ★囲碁ひろば休み	5 令和7年度 ギター発表会 10:00～14:30 ★バンパー休み ★囲碁ひろば休み	6 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00 百歳体操 ステップアップ講習会 11:00～12:00 ラージボール体験会 13:30～15:00 百歳体操11:00～	7 カラオケ 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00 パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
	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 民謡A 13:00～15:00 書道 13:00～14:30 歩こう会⑥ 豚まん手作り体験会 百歳体操11:30～	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 筋力アップセミナー +北ワハハ体操 14:00～15:30	12 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 折り紙 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30 eスポーツ体験会 14:00～15:30	13 ウクレレ(臨) 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00 ギター茶屋 11:30～13:00 茶道 13:00～16:00 ラージボール体験会 13:30～15:00 百歳体操11:30～	14 三味線 10:00～12:00 卓球開放デー 10:00～12:00 移動図書館 10:30～12:00 パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
	午後						
15 休館日	午前	16 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	17 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00 民謡B 13:30～15:30 バルーンアート 14:00～15:00 百歳体操11:30～	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 住まいのよろず相談 13:30～15:30	19 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 W.M.ハーモニー 13:30～16:00 手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30	20 春分の日 (休館日)	21 カラオケ 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00 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					
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 民謡B 13:30～15:30 書道 13:00～14:30 百歳体操11:30～	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 W.M.ハーモニー 13:30～16:00 折り紙 13:30～15:30	27 太極 北斗の剣 10:00～12:00 茶道 13:00～16:00 スマホ相談コーナー 13:30～15:00 百歳体操11:30～	28 三味線 10:00～12:00 パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
	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 ギター LINE公式アカウント 友だち募集中 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、うがいをする。 ・掃除をこまめにする などがあります。				
	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。