

毎日
元気!

はつらつ通信

2026年 5月号

毎月
15日発行

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HPより「はつらつ通信」を
見ることができます。

北区社会福祉協議会



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

★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・住所を確認できるマイナンバーカードや運転免許証等をご持参ください。

男性限定! 「男の柔軟塾」

腰痛や肩こり
が悩み…

男性が「つらい…」と感じる関節周りをほぐし、
機能的な体づくりを目指す人気講座です!

運動不足
だけど
頑張るのは
面倒…

そんなみなさんにおすすめです

暖かくなり、動きやすくなってきましたね。この機会に始めてみませんか。

- 【開催日時】 5月20日(水) 13:00~14:00
- 【開催場所】 北区大淀老人福祉センター
- 【対象】 市内在住 60歳以上の男性の方
- 【定員】 15名(先着順)
- 【参加費】 無料
- 【講師】 工ナ健康倶楽部代表 健康運動指導士
北本 恭子氏
- 【持ち物】 バスタオル・手ぬぐい(またはタオル)
飲み物
- 【申込】 5月7日(木)10時~電話受付
電話 06-6374-0873

🌿 風薫る5月、若葉が目にもまぶしいさわやかな季節になりました。
お出かけするにも最適なこの時期、大淀はつらつセンターにもお越しください。
元気と笑顔に出会いましょう!

5月予定表 大淀老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
休館日	QRコードをスマホから読み取って、LINEの友だちに追加すれば、センターで開催される講座の案内や情報などがいち早くキャッチできます！				 	あみもの 13:30~15:30 歌声 13:30~15:00	謡曲 10:00~12:00 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)
	3	4	5	6		7	8
休館日(憲法記念日)	休館日	休館日	休館日	絵手紙 9:50~11:50 詩吟 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 折り紙 13:30~15:30 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	似顔絵 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 民踊 13:30~15:00	
	みどりの日	こどもの日	振替休日				
10	11	12	13	14	15	16	
休館日	百歳体操 12:15~12:45 脳活性化教室 12:50~13:20 社交ダンス 13:00~14:55 カラオケA 13:30~15:30 卓球 15:00~16:55	★マスコット作り 10:00~12:00	手話 10:00~11:30 太極拳 10:00~11:30 百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00 ★男の運動塾 13:00~14:00 心とカラダにやさしいヨガ 14:30~15:40	あみもの 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 懐メロ 13:30~15:30	書道 10:00~12:00 あみもの 13:30~15:30	謡曲 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 民踊 13:30~15:00	
17	18	19	20	21	22	23	
休館日	百歳体操 12:15~12:45 社交ダンス 13:00~14:55 カラオケB 13:30~15:30 卓球 15:00~16:55	★ヤクルト健康セミナー 10:30~11:30	手話 10:00~11:30 百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00 ★男の柔軟塾 13:00~14:00 心とカラダにやさしいヨガ 14:30~15:40	詩吟 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 ★体調改善運動 14:30~15:30	ペン・筆ペン 13:30~15:00 太極拳初級 13:30~15:00	似顔絵 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 民踊 13:30~15:00	
24/31	25	26	27	28	29	30	
休館日	★歌ってDonDon 10:00~11:30 百歳体操 12:15~12:45 脳活性化教室 12:50~13:20 社交ダンス 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		手話 10:00~11:30 太極拳 10:00~11:30 百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00	あみもの 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 健康ストレッチ 13:30~14:40		百歳体操 12:15~12:47	

※ サークルに入会を希望される方はまず該当サークルの活動日にご見学にお越しください。

問合せ 大淀老人福祉センター ☎ 06-6374-0873

5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

有料

<楽しい手芸>

「コットン布地の my エコバッグ作り」

コットンのかわいい柄の布を使い、自分だけのオリジナルなエコバッグを作ります。

- 【開催日時】 5月12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(申込先着順)
- 【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】 4月30日(木) 10時より電話受付



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】 5月13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(申込先着順)
- 【持ち物】 バスタオル・手ぬぐい・またはタオル・飲み物
- 【申込】 4月28日(火) 10時より電話受付

無料

ヤクルト健康セミナー

< 幸齢者になりましょう >

年齢を重ねても、健康で生き生きと過ごすための秘訣を学びます。

- 【開催日時】 5月19日(火) 10:30~11:30
- 【対象】 市内在住 60歳以上の方
- 【講師】 近畿中央ヤクルト販売(株)広報課
- 【定員】 25名(申込先着順)
- 【申込】 5月1日(金) 10時より電話受付

野菜摂取測定
「ベジミル」を用い、
栄養バランスの解説
をします！

無料

<体調改善運動>

体幹トレーニングや機能的な体づくりを目指す人気講座です。

- 【開催日時】 5月21日(木) 14:30~15:30
【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】 5月8日(金) 10時より電話受付
TEL 06-6374-0873

無料

♪♪～歌ってDonDon～♪♪

季節の歌や唱歌などを大きな声でみんな楽しく、元気に歌いましょう♪

- 【開催日時】 5月25日(月) 10:00~11:30
【対象】 市内在住 60歳以上の方
【講師】 一ノ瀬 美貴子氏
【定員】 40名(申込抽選)
【申込】 5月12日(火) 10時より
5月14日(木) 17時まで電話受付
TEL 06-6374-0873

※受付終了後、抽選を行い当選の方のみ
5月15日(金)以降に電話連絡します!

事業報告

大淀おつらつセンターバザー 3月3日(火)

恒例のバザーを開催しました。
寄せていただいた日用品や
衣料品など、掘り出し物に
出会えてうれしい!とのお声も
ありました。売上金 7,350円は
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
いたします。ありがとうございました。

まちあるき(歩こう会) 3月6日(金)

北区民センターより出発し、
言わずと知れた日本一長い
天神橋筋商店街を通り、最終
目的地の大阪天満宮までを
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
文化を巧みなトークで案内!
楽しみにしていた試食も堪能
でき、大満足でした。

～～囲碁・将棋広場で腕みがき!～～

当センターの囲碁・将棋広場で楽しく対局ができます!
男性・女性問わずどなたでも自由に参加、大歓迎!
初心者の方も気軽にお越しください。

- ★月曜日～土曜日 13:00～17:00(日・祝・年末年始は除く)
★問い合わせ TEL 06-6374-0873