

2026年  
5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 日曜日、国民の祝日・休日、  
年未年始

## キタロー寄席

5月7日(木) 午後1時30分～3時30分

「死  
はちけんや とうやく  
八軒家好薬 神」

「出世の白餅(講談)  
ひさごていほおずき  
ひさご亭鬼灯

「碁打ち伝七」  
てんじんていひれかつ  
天神亭ひれ克

「木津の勘助」  
いながわていしょうたろう  
猪名川亭彰太郎

場 所：本センター 1階 大広間

出 演：素人寄席「てんてん」

対 象：大阪市内在住 60歳以上の方

定 員：40名

参加費：無料

申込み：4月17日(金) 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

今回は講談も  
あります。

4月1日(水)から受付窓口にて更新手続きを行っています。

センターからの  
お知らせ

来館時に令和8年度「利用証」の更新手続きを受付窓口にて行います。

ご住所・電話番号や緊急連絡先の電話番号などが変更されている方は、お申し出ください。

# 夏を乗り切れ！ 熱中症セミナー

5月19日(火)  
午後2時～3時

近年、夏の気温は40度になる地域もあり、熱中症になる方も増えています。  
今から熱中症を正しく理解しておきましょう。

場 所：本センター 4階 講習室  
講 師：大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ 事業部  
窪田 蓮 氏  
対 象：市内在住60歳以上の方 申込み：5月1日(金) 午前10時から受付  
定 員：20名 要申込・先着順・電話可  
参加費：無 料 ※グループでの申込みは2名まで

【歩こう会①】  
小雨決行

## 万博記念公園(吹田)に行こう！ 5月21日(木)

午前10時20分集合

万博記念公園(吹田)で花や日本庭園を楽しみながら散策しませんか。  
午後2時頃現地解散予定です。

集合場所：大阪メトロ鉄堺筋線「扇町」駅 北改札口付近

対 象：市内在住60歳以上の方  
定 員：15名  
参 加 費：500円(入園料、保険料)  
※障がい者手帳お持ちの方は、  
参加費50円(保険料)  
当日手帳提示が必要です。

申 込 み：5月8日(金) 午前10時から窓口申込みのみ  
※グループでの申込みは2名まで

※歩きやすい靴、服装でご参加ください。  
※水分補給の飲物や昼食は各自ご用意ください。  
※交通費は各自負担です。  
(大阪メトロ堺筋線) 扇町→  
(モノレール) 万博記念公園(片道630円)  
※前日・当日のキャンセルは返金できません。

## ヤクルト健康セミナー

油断大敵！食中毒！！  
～感染症や食中毒に負けない～

5月27日(水)  
午後2時～3時30分

季節ごとに注意が必要な感染症や食中毒について、正しい知識と予防方法をお伝えします。  
手洗いチェッカーを使用し、効果的な手洗い方法を体験的に学びます。

場 所：本センター 4階 講習室  
講 師：近畿中央ヤクルト販売株式会社 広報課 戸川 真早美 氏  
対 象：市内在住60歳以上の方  
定 員：26名  
参加費：無 料  
申込み：5月7日(木) 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

## キタロー茶屋

5月8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 5月22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)  
持ち物：ご自身のスマホをご持参ください。

## キタロー-健康麻雀開放デー

5月11日(月)(初級者)

5月18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

※電話・窓口とも本人のみ

※両日は参加できません。

※当日の出欠状況によっては打てない場合があります。

※初心者健康麻雀同好会の会員の方は

申し込むことはできません。

申込み：4月16日(木) 午前10時から

4月22日(水) 午後5時まで受付

受付終了後抽選し、当選の方のみ

4月23日(木)に連絡いたします。

## キタロー 卓球&ラージボール開放デー

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：各15名

参加費：無料

※電話・窓口とも本人のみ

※両日の参加はできません。

※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。

※開放デーに当選された方は、当日窓口にて受付をすまして、番号札をお受け取りください。

※卓球同好会の会員の方は、ラージボール開放デーには申し込むことができますが、

卓球開放デーには申し込むことができません。

5月9日(土)(卓球)

午前10時～正午

5月23日(土)(ラージボール)

申込み：4月18日(土) 午前10時から

4月23日(木) 午後5時まで受付

受付終了後抽選し、当選の方のみ

4月24日(金)に連絡いたします。

### サークル・同好会 会員募集

興味のある方は、一度見学におこしてください。

#### コーラス同好会「北ローズエコー」

活動日：第1・3月曜日

時間：午前10時30分～正午

場所：本センター 1階 大広間

会費：2ヶ月 3,000円

【サークルからのコメント】

「皆さんで楽しく大きな声で歌いましょう♪♪」

#### 書道クラブ

活動日：第2・4火曜日

時間：午後1時～2時30分

場所：4階 講習室

会費：1ヶ月 1,500円

【サークルからのコメント】

「書くことに人生の喜びを感じるような楽しい書を  
なごやかな雰囲気の中で書きあげてもらいます。  
初心者も大歓迎です。」

## イベント報告

3月3日(火)

「韓国語に触れてみよう」  
ハングルの成り立ちを学びました。

3月5日(木)「キタロー発表会」

みなさん、日頃の練習の成果を  
十分発揮されました。

3月6日(金)

「百歳体操ステップアップ講習会」  
体操のポイントがわかりました。

3月6日(金)

「ラージボール体験会」  
ラリーが続きました。

3月10日(火)

歩こう会⑥  
「豚まん手作り体験会」  
手作り豚まんの味は、  
格別でした。

3月11日(水)

「筋力アップセミナー」  
家でもできる体操を  
学びました。

3月12日(木)

「eスポーツ体験会」  
体と頭を多く使いました。


3月17日(火)

「パルーンアートづくり」  
いろいろな作品を作りました

3月18日(水)

「住まいのよろず相談」  
適切なアドバイスを  
していただきました。

# 5月の行事予定 北区北老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土	
休館日	午前	キタロー LINE公式アカウント  今月も体調管理に十分気を付けて、 サークル活動やイベントに参加したり、 楽しく健康に過ごしましょう。 ※転倒には注意しましょう。			1 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00	2 カラオケ 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00	
	午後				百歳体操11:30～	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00	
休館日	午前	3 みどりの日 (休館日)	4 子どもの日 (休館日)	5 振替休日 (休館日)	6 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	7 太極 北斗の剣 10:00～12:00 キタロー茶屋 11:30～13:00	8 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
	午後				手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30 キタロー寄席 13:30～15:30	茶道 13:00～16:00 百歳体操11:30～	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
休館日	午前	10 コーラス(臨) 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	11 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 百歳体操11:30～	12 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 健康太極拳 10:00～12:00 春麗句会 13:00～16:00	13 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	14 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00 百歳体操11:30～	15 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(臨) 13:00～16:00	民謡B 13:30～15:30 夏を乗り切れ! 熱中症セミナー 14:00～15:00 百歳体操11:30～	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	琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 W.M.ハーモニ 13:30～16:00 手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30 歩こう会① 万博記念公園(吹田)に行こう!	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～	三味線 10:00～12:00 ラージボール開放デー 10:00～12:00 パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
休館日	午前	17 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	18 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00 民謡B 13:30～15:30	19 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	20 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 W.M.ハーモニ 13:30～16:00 手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30	21 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～	22 三味線 10:00～12:00 ラージボール開放デー 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 13:00～15:30 初心者健康麻雀 13:00～16:00	民謡B 13:30～15:30 夏を乗り切れ! 熱中症セミナー 14:00～15:00 百歳体操11:30～	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	琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 W.M.ハーモニ 13:30～16:00 手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30	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～	三味線 10:00～12:00 ラージボール開放デー 10:00～12:00 パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
休館日	午前	24/31 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	25 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～	26 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 健康太極拳(臨) 10:00～12:00 ヤクルト健康セミナー 油断大敵! 食中毒!! 14:00～15:30	27 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 W.M.ハーモニ 13:30～16:00 折り紙 13:30～15:30	28 太極 北斗の剣 10:00～12:00 百歳体操11:30～	29 基礎太極拳剣 10:00～12:00 卓球 13:00～15:00
	午後	フラダンス 13:00～15:30	民謡B 13:30～15:30 書道 13:00～14:30 百歳体操11:30～	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 健康太極拳(臨) 10:00～12:00 ヤクルト健康セミナー 油断大敵! 食中毒!! 14:00～15:30	琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 W.M.ハーモニ 13:30～16:00 折り紙 13:30～15:30	太極 北斗の剣 10:00～12:00 百歳体操11:30～	基礎太極拳剣 10:00～12:00 卓球 13:00～15:00

※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。