

毎日  
元気!

# はつらつ通信

## 2026年 6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。

## 「薬膳講座 夏」

～湿度の高い梅雨の季節、薬膳を学び快適に過ごしましょう～

本格的な夏がやってくる前。湿度も高くジメジメした空気をまとう「梅雨」。  
この時期は胃腸の働きを司る「脾臓(ひぞう)」に負担がかかります。調子を整えて  
くれる薬膳と、さわやかな発酵食材であるヨーグルトで暑い夏を乗り切りましょう!

- ★開催日時 6月10日(水) 13:30～15:00
- ★開催場所 北区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
- ★定員 15名(先着順)
- ★参加費 600円(材料費) ※当日ご持参ください
- ★内容
  - ・「脾(ひ)」の健康度チェック
  - ・おすすめ薬膳
  - ・ヨーグルトを詳しく知る
  - ・「脾(ひ)」を元気にするツボ
  - ・なつめ茶の紹介

ヨーグルトの  
試食・お茶の  
試飲あります!

脾臓とは胃の後ろ側にある  
臓器。老化した赤血球を破壊  
し、除去する働きをします。

★講師 京都府公認薬膳指導者 日本メディカルハーブ協会  
ハーバルプラクティショナー・ハーブセラピスト  
下枝 摩弥氏

★申込 5月27日(水) 10時より電話受付  
TEL 06-6374-0873

# 6月予定表 大淀老人福祉センター

日	1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
休館日	百歳体操 12:15~12:45 社交ダンス 13:00~14:55 カラオケA 13:30~15:30 卓球 15:00~16:55	★明治食育セミナー 「命を守る水」 13:30~14:30	手話 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	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	書道 10:00~12:00  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)
	7	8	9	10	11	12
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	★スマホ相談会 ①13:30~14:00 ②14:00~14:30 ③14:30~15:00	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 ★薬膳講座 13:30~15:00	あみもの 10:00~12:00  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	似顔絵 10:00~12:00  百歳体操 12:15~12:45 民踊 13:30~15:00
	14	15	16	17	18	19
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		手話 10:00~11:30  百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00 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	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
	21	22	23	24	25	26
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B 13:30~15:30 卓球 15:00~16:55	 上↑のQRコードを読んでね！ スマホの友だちに追加できます！ 	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	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
	28	29	30	『囲碁・将棋広場で楽しく活動しませんか』 男性・女性問わずどなたでも自由に参加、対局 できます！初心者の方も気軽にお越しください。 楽しみながら腕を磨きましょう！ ・日時 月曜日～土曜日 13:00～17:00 (日・祝・年末年始は除く) ・お問合せ TEL 06-6374-0873		

※ 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

# 6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

無料

### 明治食育セミナー

#### 「命を守る水～見直そう！水分補給～」

人のカラダからは気がつかない間に多くの水分が失われています。本格的な夏を迎えるこの時期から猛暑に備え、毎年話題になる「熱中症」の対策を教わり、日々の水分補給のコツなども学びます。

【開催日時】 6月2日(火) 13:30～14:30

【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(申込先着順)

【申込】 5月19日(火)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】 6月3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】 5月20日(水)10時より電話受付

無料

### キタスマ (スマホボランティア) による

#### <スマホ相談会 開催！>

基本的なスマホの操作についての疑問やお悩みにスマホボランティアさんが、マンツーマンで教えてくださいます。

【開催日時】 6月9日(火) ①13:30～14:00 ②14:00～14:30  
③14:30～15:00

【対象】 市内在住 60歳以上の方

【定員】 ①②③各回 5名まで(申込先着順)

【持ち物】 ご自身のスマートフォン

【申込】 5月26日(火)10時より電話受付

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】 6月18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】 6月4日(木) 10時より電話受付  
TEL 06-6374-0873

頭の体操に!

## バンパーを楽しもう♪

健康づくりに!

当センターに「バンパーフールテーブル」(通称:バンパー)があります。ビリヤードに似た台の上で赤と黄のボールを交互に打ちながら、自分の色のボールを台のポケットに入れるゲームです。ビリヤードと違う点は、台の真ん中に「バンパー」と呼ばれる障害物があり、ボールを打っても思い通りにはいかず、打ち方を工夫するなど考えながらできる、気軽に楽しむことのできるゲームです!男女問わずどなたでも参加大歓迎!ぜひ参加して対戦しませんか?

・活動日時 月~土 13:00~17:00(日祝、年末年始除く)

問合せ: TEL 06-6374-0873



## 事業報告

### スマホ相談会 4月7日(火)

LINEに関する相談のなかで、覚えのないLINEのトーク画面の表示や、不明な着信履歴には気軽に対応しないという注意喚起など、スマホの機能のデメリットも学ぶことができました。

### 体調改善運動

脳・神経回路・動作をテーマに、ストレッチを実践!足腰を重点的に鍛える股関節の運動も行いました。

### 4月16日(木)

### ~サークル新代表者会議を開催しました~

4月14日(火)、令和8年度のサークル新代表者の顔合わせを開催。各サークル・広場よりの自己紹介、利用時間の厳守や今年度のスケジュール確認、質疑応答の時間を設け、意見交換が行われました。令和8年度もよろしくお願いいたします!