

2026年

6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

ための

## 「みんなで読もう 楽しい朗読」講座 (全2回)

### 6月9日(火)・16日(火)

プロの指導を受けて、気持ちよく声を出してみませんか。  
覚える必要はありません。自分の声を聴く。他の人の声を聴く。  
みんなの声が合わさって、広がる表現の面白さを愉しみましょう。

時間：午後2時～3時30分  
場所：本センター 1階 集会室  
講師：徳田 ナオミ 先生  
対象：市内在住60歳以上の方で  
2回とも参加できる方

定員：12名  
参加費：無料  
申込み：5月20日(水)午前10時から受付  
要申込・先着順・電話可  
※グループの申し込みは2名まで。

水分補給用の飲み物  
をご持参ください。

センターからの  
お願い

### 敷地内では自転車を押して歩いてください。

自転車でご来館の際、センターの敷地内では、安全のため自転車を押して歩いてください。ご協力をお願いいたします。

6月3日(水)

午後1時30分～3時

**みきちゃんと**

## みんなのうた広場②

場 所：本センター 4階 講習室  
講 師：一ノ瀬 美貴子 先生  
対 象：市内在住60歳以上の方  
定 員：50名  
参加費：無 料  
申込み：5月16日(土) 午前10時から  
21日(木) 午後5時まで受付  
※電話・窓口ともに本人のみ  
受付終了後抽選し、当選の方のみ、  
5月22日(金)に電話でご連絡いたします

水分補給用の飲み物をご持参ください。

6月19日(金)

午後2時～3時30分

キタローの早期発見セミナー①

## トイレの悩みと上手につきあう

～頻尿・尿もれの話～

場 所：本センター 4階 講習室  
講 師：住友病院 看護師長  
皮膚・排泄ケア認定看護師  
森 康恵 氏  
対 象：市内在住60歳以上の方  
定 員：30名  
参加費：無 料  
申込み：5月29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

6月4日(木)

午後2時～3時30分

## ペットボトル ボウリング大会

場 所：本センター 4階 講習室  
対 象：市内在住60歳以上の方  
定 員：20名  
参加費：無 料  
申込み：5月19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

水分補給用の飲み物をご持参ください。

6月24日(水)

午後2時～3時

## お手玉づくり

昔を思い出して、つくってみませんか。  
イラストを見ながら、ご自由につくって  
いただきます。つくり方は簡単です。  
キタロー会がお手伝いします。

場 所：本センター1階 大広間  
対 象：市内在住60歳以上の方  
定 員：10名  
参加費：無 料  
申込み：6月3日(水) 午前10時から受付  
要申込、先着順、電話可  
※電話・窓口ともに本人のみ  
※裁縫道具はセンターでもご用意し  
ますが、ご自身の道具をお持ちい  
ただいてもかまいません。

興味のある方は、一度見学におこしてください。

### 茶道同好会 (裏千家)

活動日：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)  
【サークルからのコメント】  
立礼でのお稽古です。正座の必要はありません。

サークル・同好会  
会員募集

### キタロー三味線クラブ

活動日：第2・4 土曜日  
時 間：午前10時～正午  
場 所：本センター 1階 大広間  
会 費：1ヶ月 1,500円  
【サークルからのコメント】  
三味線は楽しく指先を使って元気になります。

## キタロー-健康麻雀開放デー

**6月 1日 (月) (初級者)** 午前10時~正午  
**6月15日 (月) (経験者)**

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：5月18日(月) 午前10時から  
5月25日(月) 午後5時まで受付  
受付終了後抽選し、当選の方のみ  
5月26日(火)に連絡いたします。

※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。

## キタロー 卓球&ラージボール開放デー

**6月13日 (土) (卓球)** 午前10時~正午  
**6月27日 (土) (ラージボール)**

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

申込み：5月21日(木) 午前10時から  
5月27日(水) 午後5時まで受付  
受付終了後抽選し、当選の方のみ  
5月28日(木)に連絡いたします。

※電話・窓口とも本人のみ  
※両日の参加はできません。  
※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  
すませて、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  
に申し込むことができますが、卓球開放デーは  
申し込むことができません。

## おおさか・きた・おもちゃ病院

**毎月第3土曜日 午後1時30分~4時**  
6月は20日(土)です。(受付は3時30分まで)

場 所：本センター 1階 集会室  
対 象：どなたでも可

※おもちゃ病院は、ボランティアによる  
『おもちゃ無料修理』の病院です。  
※部品交換の必要な場合実費をいただくことがあり  
ます。  
※なおせないおもちゃもあります。  
※お預かり(入院)してなおし、次回の開院日にお  
返し(退院)するおもちゃもあります。

## キタロー茶屋

**6月12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。

## イベント報告

4月8日(水)  
【造幣局特別観桜会】

ゆったりと桜を観察しながら  
造幣局職員の演奏会を聴き、  
お花見を満喫しました。

4月8日(水)  
【人生会議(ACP)セミナー】

「もしバナゲーム」では自  
分の価値観を分かち合う時  
間になりました。

4月17日(金)  
【サークル世話人会】

今年度の活動についての注  
意事項等を共有することが  
できました。

4月22日(水)  
【みきちちゃんと  
みんなのうた広場①】

初めての方も古参の方も和  
気あいあいと大きな声で歌  
い盛り上がりしました。

4月24日(金)  
【愉しく覚える手話講座】

伝える表現の多彩さに驚き  
つつ、楽しく手話を体験す  
ることが出来ました。

4月25日(土)  
【ラージボール開放デー】

初開催! ボールの回転が抑  
えられるので打ちやすく、  
ラリーが続きました。

# 6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	1 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	2 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00	3 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	4 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00 手芸 13:30~15:30 詩吟 13:30~15:30	5 ウクレレ 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00	6 カラオケ 10:00~12:00 基礎太極拳剣 10:00~12:00
	午後	初心者健康麻雀 13:00~16:00	民謡A 13:00~15:00	みきちちゃんと みんなのうた広場② 13:30~15:00	ペットボトル ボウリング大会 14:00~15:30		パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00
休館日	午前	7 コーラス(臨) 10:30~12:00 基礎太極拳剣 10:00~12:00	8 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00	9 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	10 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	11 太極 北斗の剣 10:00~12:00	12 三味線 10:00~12:00
	午後	フラダンス 13:00~15:30	民謡A 13:00~15:00 書道 13:00~14:30  「みんなで読もう 楽しい朗読」講座① 14:00~15:30	春麗句会 13:00~16:00	折り紙 13:30~15:30 詩吟 13:30~15:30	キタロー茶屋 11:30~13:00	卓球開放デー 10:00~12:00  移動図書館 10:30~12:00
休館日	午前	14 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	15 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00	16 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	17 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	18 ウクレレ 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00	19 カラオケ 10:00~12:00 基礎太極拳剣 10:00~12:00
	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  「みんなで読もう 楽しい朗読」講座② 14:00~15:30	キタロー会 14:00~15:00	W.M.ハーモニー 13:30~16:00 手芸 13:30~15:30 詩吟 13:30~15:30	早期発見セミナー① トイレの悩みと 上手につきあう 14:00~15:30	パソコン 13:00~15:30 卓球 13:00~15:00  おもちゃ病院 13:30~16:00
休館日	午前	21 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	22 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00	23 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	24 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	25 太極 北斗の剣 10:00~12:00	26 三味線 10:00~12:00
	午後	フラダンス 13:00~15:30	民謡B 13:30~15:30 書道 13:00~14:30	お手玉づくり 14:00~15:00	W.M.ハーモニー 13:30~16:00 折り紙 13:30~15:30	茶道 13:00~16:00	ラージボール開放デー 10:00~12:00
休館日	午前	28 コーラス(臨) 10:30~12:00 基礎太極拳剣 10:00~12:00	29 囲碁勉強会 10:00~12:00 卓球 10:00~12:00	30 キタロー LINE公式アカウント	食中毒に注意しましょう!		
	午後		百歳体操11:30~		梅雨の時期は、湿度や気温が高く、細菌やウイルスが増え食中毒がおこりやすくなります。食中毒に注意しましょう!  【予防】①こまめに手を洗いましょう! ②食物は冷蔵庫で保存しましょう! ③調理の時は充分加熱しましょう!		

※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。