

毎日
元気！

はつらつ通信

2026 年 8 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
利用時間：午前 10 時～午後 5 時
休館日：日曜日・祝日・年末年始

★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。

おおよど盆おどり 開催！

今年も暑い夏がやってきます！みんなといっしょに楽しみましょう♪

★ 開催日時 8 月 8 日(土) 13:30～15:30
★ 場 所 北区大淀老人福祉センター

●喫茶コーナー
(おおよどカフェ)オープン！
コーヒー(ホット・アイス)
・ジュース お菓子付き 100 円

●子どもみこしや
太鼓たたき体験も
あります！

乳幼児さんから高齢の方まで、どなたでも参加は自由！
みんなで参加して、猛暑を吹き飛ばしましょう♪！

主催・北区大淀老人福祉センター ・北区子ども子育てプラザ
・北区老人クラブ連合会
・北区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議

<問合せ先 北区大淀老人福祉センター ☎ 06-6374-0873>

8月予定表 大淀老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
						1
休館日	友だち募集中  下のQRコードを読み取り、友だちに追加すれば大淀はつらつセンターの情報がすぐ見れてとっても便利！					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)
	2	3	4	5	6	7
休館日	百歳体操 12:15～12:45		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	おおよど盆おどり開催のため、サークル活動・百歳体操はお休みです ★囲碁・将棋広場は開放しています おおよど盆おどり 13:30～15:30
	9	10	11(祝) 休館日 山の日	12	13	14
休館日	百歳体操 12:15～12:45 脳活性化教室 12:50～13:20		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	ペン・筆ペン 13:30～15:00 太極拳初級 13:30～15:00	謡曲 10:00～12:00 百歳体操 12:15～12:45 民踊 13:30～15:00
	16	17	18	19	20	21
休館日	百歳体操 12:15～12:45	★スマホ相談会 ①13:30～14:00 ②14:00～14:30 ③14:30～15:00	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	書道 10:00～12:00 あみもの 13:30～15:30	似顔絵 10:00～12:00 百歳体操 12:15～12:45 民踊 13:30～15:00
	23	24	25	26	27	28
休館日	百歳体操 12:15～12:45 脳活性化教室 12:50～13:20		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	百歳体操 12:15～12:45
	30	31	<お知らせ①> 8月31日(月)まで毎週月曜日の期間、「社交ダンス」・「卓球」サークルの活動はお休みです。ご了承ください。 (夏休み期間中、北区子ども・子育てプラザ開館のため) <お知らせ②> 「カラオケA」サークル(毎月第1・第2月曜日)と、「カラオケB」サークル(毎月第3・4月曜日)の8月中の活動はお休みです。ご了承ください。			
休館日	百歳体操 12:15～12:45					

今年も猛暑がやってきます！炎天下での外出はできるだけ避け、こまめな水分補給をこころがけ室内ではエアコンを利用したりと、熱中症にはご注意ください。今月も笑顔と元気でいきましょう♪

8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

男性限定『男の運動塾』

健康維持のため運動はとても重要。
体力向上に特化した人気講座にトライ
しませんか？

- 【開催日時】 8月5日(水)
13:00～14:00
- 【対象】 市内在住60歳以上
の男性の方
- 【講師】 エナ健康倶楽部代表
健康運動実践指導士
北本 恭子氏
- 【定員】 15名(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】 7月22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)さんによる

＜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】 8月18日(火)
① 13:30～14:00
② 14:00～14:30
③ 14:30～15:00
- 【対象】 市内在住 60 歳以上の方
- 【定員】 ①②③各回 5名まで(先着順)
- 【持ち物】 ご自身のスマートフォン
- 【申込】 8月4日(火)
10時より電話受付

無料

『男性限定！男の柔軟塾』

腰痛や肩こりでお悩みの方、運動不足な方
におすすめ。関節まわりをほぐす運動を実践
します。

- 【開催日時】 8月19日(水)
13:00～14:00
- 【対象】 市内在住 60 歳以上
の男性の方
- 【講師】 エナ健康倶楽部代表
健康運動実践指導士
北本 恭子氏
- 【定員】 15名(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】 8月5日(水)
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脳活性化運動・筋肉運動
と盛りだくさんの講座です。

- 【開催日時】 8月20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
健康運動実践指導士
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】 8月6日(木)
10時より電話受付



『おおさか・きた・おもちゃ病院』をご紹介します！

「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。お預かりして修理し、次の開院日にお返し（退院）するおもちゃもあります。部品交換が必要な場合、実費をいただくことがあります。また、故障の状態により修理できない場合もあります。こわれてしまったおもちゃ、思い出のつまった懐かしいおもちゃなどあればお孫さんやご家族の方といっしょにご持参ください。おもちゃに新しい命を吹き込みましょう。

★開催日 毎月第1土曜日 13:00～16:00（最終受付は15:30まで）

★場所 当センター 会議室

★問合わせ 北区大淀老人福祉センター
TEL 06-6374-0873

おもちゃの説明書や
外箱があればお持ち
ください

事業報告

6月2日（火）明治食育セミナー

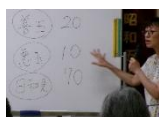
「命を守る水 見直そう 水分補給」

上手な水分の摂り方や、飲むタイミング・飲む量など熱中症に対する予防を学びました。



6月10日（水）「薬膳講座 夏」

身体を温める食材・冷やす食材と体内中の菌の種類を学びました。また、薬膳で体力や気力の不足を補う作用のある「なつめ茶」の試飲も体験。活発な質疑応答もあり、薬膳への関心がうかがえる講座となりました。



＜囲碁・将棋広場で楽しく対局！＞

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）
- 場所 大淀老人福祉センター
- 問合せ TEL 06-6374-0873

～百歳体操をしよう！～

椅子に座ってお手本のDVDを観ながら手足をゆっくりと動かし、おもりバンドをつけて行う無理のない筋力運動です。転倒予防や認知機能の維持・向上にも効果がある「百歳体操」にぜひご参加ください。

- ・日時 Aクール（月・木）12:15～12:45
Bクール（水・土）12:15～12:45

※週に2回（A・Bどちらか）選択してご参加ください。

- ・場所 当センター 大広間



百歳体操で元気に！

イベント予告

大人気！「おおよど輪投げ大会」を開催します。2チーム対抗戦で競い、表彰式も行います。高得点を目指してステキな賞品をゲットしましょう！詳細は次回の「はつらつ通信 9月号」にてご案内します。お楽しみに♪

- 日時 9月9日（水）
13:30～15:00
- 場所 当センター
大広間

