

2026年
8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

みきちゃんと みんなのうた広場 ③ 8月5日(水)

童謡・唱歌や新旧の名曲を
キーボードの演奏にあわせて
みんなで楽しく歌いましょう！

時間：午後1時30分～3時

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：7月21日(火) 午前10時から
27日(月) 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、
7月28日(火)に連絡します。

水分補給用の飲み物
をご持参ください。

食中毒に注意！

- 手をきちんと洗いましょう！
- 加熱して調理する食品は十分に火を通しましょう！
- 食品は放置せず、冷めたら冷蔵庫に入れましょう！

ビデオゲームがやってきた！

8月19日(水) 午後2時～3時30分

「太鼓」と「テニス」のテレビゲームを行います！
インストラクターが丁寧にサポートしますので、
無理なくご参加いただけます。楽しみながら体を動か
すことで、認知症予防の効果も期待されています。

場 所：本センター 1階 大広間
講 師：株式会社コネクト 派遣講師
対 象：市内在住65歳以上の方
定 員：20名
参加費：無料
申込み：7月31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

ビデオゲーム交流会

8月20日(木)・27日(木)
午後2時～4時(入場は3時30分まで)

場所：本センター1階 大広間
対象：市内在住60歳以上の方

「太鼓」と「テニス」などのゲームを
自分のペースで自由に楽しもう！
見るだけでも歓迎！
ちょっと触るのは大歓迎！

※参加状況によってはお待ちいただく
場合があります。

申込不要！入退場自由！

職員がサポートします！

大阪市消費者センター地域講座 「買取業者の上手な利用法」

8月21日(金)

午後2時～3時30分

～そのあなた！わたしは大丈夫と思っていませんか？

高齢者を狙った悪質商法・詐欺の被害は増加の一途をたどっています。今回は便利で助かる
反面、トラブルの話もよく聞く不用品の買い取りについて注意すべき点をご紹介します。

場 所：本センター 4階 講習室
講 師：大阪市消費者センター 相談員
対 象：市内在住60歳以上の方
定 員：20名
参加費：無料
申込み：8月6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-健康麻雀開放デー

8月 3日(月)(初級者) 午前10時～正午
8月17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
※利用証をお持ち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：7月16日(木)午前10時から
7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
7月23日(木)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

8月 8日(土)(卓球) 午前10時～正午
8月22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
※利用証をお持ちの方
定 員：各15名
参加費：無料
申込み：7月22日(水)午前10時から
7月29日(水)午後5時まで受付
受付終了後抽選し、当選の方のみ
7月30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
ませて番号札とラケット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

(受付は3時30分まで)

8月は15日(土)です。

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。

※修理できないおもちゃもあります。

※お預かり(入院)して修理し、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

8月7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

歩こう会③

練り切り和菓子作り体験

【雨天決行】

9月16日(水) 午前11時55分集合

白あんとしあんて季節に合わせた和菓子を2個作ります。
世界で一つだけ！あなただけのお菓子が完成です！！

集合場所：本センター 1階 ホール

行 先：日本文化体験 庵 an大阪(大阪市西区江戸堀)

対 象：市内在住 60 歳以上の方

定 員：15名

参 加 費：1,810円(体験料・保険料)

申 込 み：8月1日(土) 午前10時から8月13日(木) 午後5時まで。

(定員に達した場合は期間内でも受付終了となります。)

※窓口申込みのみ・先着順

※グループでの申し込みは2名まで。

※おつりのないようにご用意ください。

※9月4日(金)以降のキャンセルは、理由を問わず返金できません。

(キャンセルの連絡は9月3日(木)までをお願いいたします。)

※現地までの交通費は各自負担です。

※体験会は午後1時から開始です。

※解散は現地にて午後2時すぎの予定です。

イベント報告

6月3日(水)

「みきちゃんとみんなのうた広場②」

なつかしい歌を
楽しくうたいま
した。

6月4日(木)

「ペットボトルボウリング大会」

大変盛り上がり
ました。

6月9日(火)、16日(火)

「みんなで読もう楽しい朗読」

和やかな雰囲気
のなか、朗読を
楽しみました。

6月19日(金)

「トイレの悩みと上手につきあう」

トイレの悩みの
対処法を学びま
した。

6月24日(水)

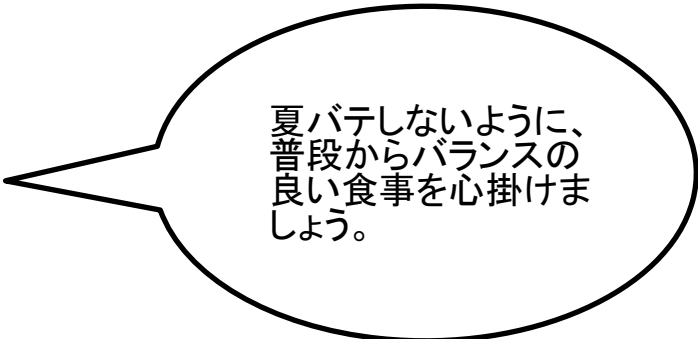
「お手玉づくり」

昔を思い出しな
がら、お手玉を
つくりました。

大阪保健福祉専門学校、
行岡医学技術専門学校の
実習生達がサークルを見学し、
みなさんと交流しました！

8月の行事予定

北区北老人福祉センター

日		月	火	水	木	金	土
	午前	キタローLINE公式アカウント  毎日、日差しが強く暑い日が続いています。 汗で体内の水分量も減りがちです。 十分な水分補給を心掛け、熱中症にならないように心がけましょう。					1 カラオケ 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00
	午後						パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
2	午前	3 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	4 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	5 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 みきちゃんとみんなのうた広場③ 13:30～15:00	6 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 手芸 13:30～15:30	7 ウクレレ 10:00～12:00 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 11:30～12:00
	午後	初心者健康麻雀 13:00～16:00	百歳体操11:30～			百歳体操11:30～	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
9	午前	10 コーラス(臨) 10:30～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00	11 山の日 (休館日)		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	13 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	14 太極 北斗の剣 10:00～12:00
	午後	フラダンス 13:00～15:30			折り紙 13:30～15:30	茶道 13:00～16:00 ★百歳体操休み	15 基礎太極拳剣 10:00～12:00 卓球 13:00～15:00 おもちゃ病院 13:30～16:00
16	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	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 ビデオゲームがやってきた 14:00～15:30	20 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 手芸 13:30～15:30 ビデオゲーム交流会 14:00～16:00	21 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00 消費者センター地域講座 14:00～15:30	22 三味線 10:00～12:00 ラージボール開放デー 10:00～12:00
	午後	初心者健康麻雀 13:00～16:00	民謡B 13:30～15:30 百歳体操11:30～			百歳体操11:30～	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
23	午前	24 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	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	27 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00 折り紙 13:30～15:30 ビデオゲーム交流会 14:00～16:00	28 太極 北斗の剣 10:00～12:00 茶道 13:00～16:00 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～				
30	午前	31 コーラス(臨) 10:30～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00					
	午後						

※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。