

毎日
元気！

はつらつ通信

2026年 9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。

おおよど輪投げ大会 開催！

★ 開催日時 9月9日(水) 13:30～15:00

★ 場 所 北区大淀老人福祉センター 大広間

みんなで楽しく輪投げに挑戦！得点を競い、戦います。
入賞をねらって賞品をゲットしましょう！

【参加費】 無 料

【定 員】 20名(先着順)

【表 彰】 1位・2位・3位等入賞あり

表彰式もあります

【申 込】 8月26日(水)

10時より電話受付 TEL 06-6374-0873

『サークル代表者会議のご案内』

イベント予告欄でご案内しております10月9日(金)開催予定の「おおよどサークル発表会」に向けて、代表者会議を開催します。発表会に参加されるサークルの代表者の方は、日程調整のうえ出席をお願いします。

・日 時 9月8日(火) 10:30～11:00

・場 所 大淀老人福祉センター 大広間

9月予定表 大淀老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
休館日	QRコードをスマホから読み取って、LINEの友だちに追加すれば、センターで開催される講座の案内や情報などがいち早くキャッチできます！  		手話 10:00～11:30	絵手紙 9:50～11:50 詩吟 10:00～12:00	書道 10:00～12:00	謡曲 10:00～12:00
			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	百歳体操 12:15～12:45 折り紙 13:30～15:30 懐メロ 13:30～15:30	あみもの 13:30～15:30	百歳体操 12:15～12:45 民謡 13:30～15:00 ●おもちゃ病院 13:00～16:00 (※最終受付は15:30まで)
6	7	8	9	10	11	12
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	●サークル代表者会議 10:30～11:00	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 ★輪投げ大会 13:30～15:00	あみもの 10:00～12:00	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
		★マスコット作り 13:00～15:00		百歳体操 12:15～12:45 懐メロ 13:30～15:30		百歳体操 12:15～12:45 民謡 13:30～15:00
13	14	15	16	17	18	19
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	★ヤクルト健康セミナー 10:30～11:30	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 歌声(9/4振替) 13:30～15:00	謡曲 10:00～12:00 百歳体操 12:15～12:45
20	21	22	23	24	25	26
休館日	休館日(祝) 敬老の日	休館日(祝) 国民の休日	休館日(祝) 秋分の日	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 民謡 13:30～15:00
27	28	29	30			
休館日	★歌ってDonDon 10:00～11:30 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 ●歌広場 (場所:大淀福祉会館 13:30～15:00) ※申込不要・自由参加		太極拳(9/23振替) 10:00～11:30 百歳体操 12:15～12:45 大正琴 13:00～15:00	『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～土 13:00～17:00 ※日・祝・年末年始 は除きます		

★9月・・・本来なら「初秋」といった季語を思い起こすのですが、今年も厳しい残暑が続いています。
こまめな水分補給はもちろんのこと、適度な運動や睡眠で身体を守りましょう！今月も笑顔と元気でいきましょう！

9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】 9月2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19日(水)
10時より電話受付

有料

<楽しい手芸>

「靴下で作る赤ちゃん人形」

靴下をアレンジし、かわいい赤ちゃんの人形を作ります。

- 【開催日時】 9月8日(火)
13:00～15:00
- 【対 象】 市内在住 60 歳以上の方
- 【講 師】 マスコットクラブ代表
西方 千晶氏
マスコットクラブの方々
- 【定 員】 10 名(先着順)
- 【参加費】 材料費 100 円
(当日ご持参ください)
- 【持 ち 物】 裁縫道具
- 【申 込】 8月25日(火)
10時より電話受付



無料

ヤクルト健康セミナー <今日から始める健腸生活>

～腸の若返りが健康の秘訣～

今回は野菜ビンゴカードを作成し、ゲームをしながら学ぶ参加型の健康セミナーです♪

- 【開催日時】 9月15日(火)10:30～11:30
- 【対 象】 市内在住60歳以上の方
- 【講 師】 近畿中央ヤクルト販売(株)広報課
- 【定 員】 25名(先着順)
- 【申 込】 9月1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】 9月17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】 9月3日(木)
10時より電話受付

無料

♪歌って DonDon♪

季節の歌や唱歌を大きな声で
みんなで元気に歌いましょう。

- 【開催日時】 9月28日(月)
10:00～11:30
- 【対 象】 市内在住 60 歳以上の方
- 【講 師】 一ノ瀬 美貴子氏
- 【定 員】 40 名(抽選)
- 【申 込】 9月15日(火)10時より
9月17日(木)17時まで
電話受付

※受付終了後、抽選を行い当選の方のみ
9月18日(金)以降に電話連絡します！

『おおさか・きた・おもちゃ病院』

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(入院)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。

★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

★対象 どなたでも

★問い合わせ 北区大淀老人福祉センター
TEL 06-6374-0873

9月の開催日は5日(土)です!

脳活性化教室に参加しよう!

「頭を使う」「体を整える」「心を動かす」の3つの要素で認知症予防の効果が期待できるプログラム、それが「脳活性化教室」です。

こんなことをやってます

- ・まちがい探し 異なる絵の間違いを探します
- ・思い出パズル パズルを完成させ、できた作品から懐かしい話が広がります
- ・思い出の歌 テーマや季節について思い出を振り返りながら歌を歌います
- ・チャップリンスピーチ
カードのお題に沿って話します

脳活性化サポーターさんの指導のもと、楽しみながら参加しましょう。

★開催日 毎月第2・4月曜日 12:50～13:20
(百歳体操後に始まります)

★場所 当センター 大広間

★問い合わせ 北区大淀老人福祉センター
TEL 06-6374-0873

みんなでパズル
に挑戦!

令和6年には
北区長より
表彰していただき
ました!



サークルご紹介

楽しい書道『大淀 書の会』

～会員募集～

書の楽しさを筆をとおして表現しませんか。
入会をご希望の方は下記活動日に見学にお越しください。

・活動日 毎月第1・3金曜日

10:00～12:00

・月会費 2500円(3ヶ月分)

・場所 大淀老人福祉センター

社交ダンス『ダンス広場』

タンゴやワルツなどを踊ります。曲にあわせて、優雅に踊ってみませんか。
下記活動日に見学にお越しください。

・活動日 毎週月曜日

13:00～14:55

・場所 大淀老人福祉センター内
併設 北区子ども・子育て
プラザ 軽運動室

※但し、8月末までは休止
9月7日(月)より再開。

★問合せ ☎ 06-6374-0873

～イベント予告～

サークルのみなさんの日頃の成果を披露する「おおよどサークル発表会」が来る10月9日(金)に開催されます。詳細は次月「はつらつ通信」10月号にてご案内します。
お楽しみに!

2025年のサークル発表会の
思い出です