

2026年
9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

【センターからの大切なお知らせ】

北老人福祉センターは下記の期間、トイレと空調設備の改修工事を実施します。改修工事期間中はご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をいただきますようお願いいたします。

改修工事期間（予定）

令和8年8月中旬～令和9年1月末日

※改修工事期間中

- ・仮設トイレを設置します。
- ・館内をご利用いただけない期間が発生する見込みです。

※改修工事期間は変更の可能性があります。

男性も！女性も！

椅子でピラティス講習会

9月10日（木）午後2時～3時30分

椅子を使っのピラティスです。インナーマッスル（体幹）を働かせて、姿勢改善を図りましょう。

場 所：本センター 1階 大広間

講 師：三浦 明美 先生

対 象：市内在住 60 歳以上の方

参加費：無料

定 員：16名

持ち物：運動のできる服装（上下ストレッチのきいたもの）

五本指靴下（もしくは裸足）・バスタオル

水分補給用の飲物

申込み：8月21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

9月1日(火)
午後2時～3時

お口の体操セミナー

噛む力・飲み込む力を鍛えよう！
口腔機能のお話と「カミカミ百歳体操」を
実践して、お口の健康を保ちましょう。

場 所：本センター 4階 講習室
講 師：北区保健福祉センター 保健師
対 象：市内在住60歳以上の方
定 員：30名
参加費：無 料
申込み：8月18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

9月2日(水)
午後2時～3時

秋の交通安全講習会

身近な移動手段である自転車。今年の春から交通
違反通告制度(青切符)が導入されました。改め
て、この機会に交通安全について学びましょう。

場 所：本センター 4階 講習室
講 師：大阪府天満警察署 交通総務係
対 象：市内在住60歳以上の方
定 員：15名
参加費：無 料
申込み：8月20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

9月19日(土) 毎月第3土曜日
午後1時30分～4時

(受付は3時30分まで)

おおさか・きた・おもちゃ病院

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。

9月9日(水)
午後2時～3時30分
ヤクルト健康セミナー

生活習慣病とその予防①

～口コモと骨粗しょう症と寝たきり予防～
健康を守る生活習慣づくりの大切さを
もう一度見直しましょう

骨の健康測定できます！

場 所：本センター 4階 講習室
講 師：近畿中央ヤクルト販売株式会社
広報課 小寺 実里 氏
対 象：市内在住60歳以上の方
定 員：26名
参加費：無 料
申込み：8月26日(水) 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

9月25日(金)
午前11時～正午

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

いきいき百歳体操ステップアップ講習会

いつもの百歳体操に作業療法士の田淵成臣先生
(大阪府作業療法士会)
をお迎えして特別指導講習会を行います。

対 象：市内在住60歳以上
参加費：無料
※動きやすい服装で参加してください。
※飲み物をご持参ください。

9月25日(金)
午後1時30分～3時

スマホ初心者の方へ

キタスマ(スマホボランティア)による

スマホ相談コーナー

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：時間毎に枠あり。事前予約優先
(1) 午後1時30分
(2) 午後2時
(3) 午後2時30分

相 談：無 料
申込み：要申込・先着順・電話可
(当日も枠あれば可)

※ご自身のスマートフォンをご持参ください。
様々な基本操作に関するお悩みにご利用ください。

キタロー茶屋

9月11日(金) 午後0時15分～1時30分

本センター 1階 大広間

場所と時間が変わります。

・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。

キタロー健康麻雀開放デー

9月 7日(月)(初級者) 午前10時～正午
9月14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：8月17日(月) 午前10時から
8月24日(月) 午後5時まで受付
受付終了後抽選し、当選の方のみ
8月25日(火)に電話にて連絡いたします。

※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

9月12日(土)(卓球) 午前10時～正午
9月26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：8月25日(火) 午前10時から
9月 2日(水) 午後5時まで受付
受付終了後抽選し、当選の方のみ
9月3日(木)に電話にて連絡いたします。

※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せんが、卓球開放デーは申し込むことができません。

イベント報告

7月1日(水)
「結核健康診断」

結核について正しい知識を学び、胸部エックス線撮影をしました。

7月3日(金)
「筋力アップセミナー」

転倒予防とワハハ体操の実技を中心に満足度の高いセミナーでした。

7月8日(水)
歩こう会②
「阪神甲子園球場スタジアムツアーに行こう」

普段見ることができない場所や風景に感嘆の声があがりました。自由見学の資料館もそれぞれのペースで満喫しました。

7月15日(水)
「男性限定ストレッチ講座」

マットを使用し、全身ストレッチを行いました。理解しやすく大変満足しました。

7月17日(金)・24日(金)
「盆踊り講習会」

今年の新曲とおなじみの曲を練習し、盆踊り本番に備えることができ、よい運動にもなりました。

7月22日(水)
「ヤクルトビューティーセミナー」

「腸の話」と「頭皮の話」の二本立て講習会。頭皮は「しっかり湯洗い」が大切と学びました。

7月29日(水)
「出張ジシン本防災講座」

地震では断水がおこることもあるので、簡易トイレの作り方は参考になりました。

9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 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	2 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	3 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	4 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00	5 カラオケ 10:00～12:00 基礎太極拳剣 10:00～12:00
	午後		お口の体操 セミナー 14:00～15:00	秋の交通安全 講習会 14:00～15:00	手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30		パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
			百歳体操11:30～			百歳体操11:30～	
休館日	午前	6 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	7 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	8 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	9 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	10 太極 北斗の剣 10:00～12:00 キタロー茶屋 12:15～13:30	11 三味線 10:00～12:00 卓球開放デー 10:00～12:00 移動図書館 10:30～12:00
	午後	初心者健康麻雀 13:00～16:00	書道 13:00～14:30	春麗句会 13:00～16:00 ヤクルト健康セミナー③ 14:00～15:30	折り紙 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30 椅子でピラティス 14:00～15:30	茶道 13:00～16:00	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
			百歳体操11:30～			百歳体操11:30～	
休館日	午前	13 コーラス(臨) 10:30～12:00 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	14 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	15 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	16 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	17 ウクレレ 10:00～12:00 太極 北斗の剣 10:00～12:00	18 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(臨) 13:00～16:00	民謡B 13:30～15:30	歩こう会③ 練り切り和菓子 作り体験	W.M.ハーモニー 13:30～16:00 手芸 13:30～15:30 詩吟 13:30～15:30		パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00 おもちゃ病院 13:30～16:00
			百歳体操11:30～			百歳体操11:30～	
休館日	午前	20 敬老の日	21 国民の休日	22 秋分の日	23 琴 10:00～12:00 太極 北斗の星 10:00～12:00	24 太極 北斗の剣 10:00～12:00 百歳体操 ステップアップ講習会 11:00～12:00	25 三味線 10:00～12:00 ラージボール開放デー 10:00～12:00
	午後	休館日	休館日	休館日	W.M.ハーモニー 13:30～16:00 折り紙 13:30～15:30	茶道 13:00～16:00 スマホ相談コーナー 13:30～15:00	パソコン 13:00～15:30 卓球 13:00～15:00
						百歳体操11:00～	
休館日	午前	27 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	28 囲碁勉強会 10:00～12:00 卓球 10:00～12:00	29 民舞 10:00～12:00	30 民舞 10:00～12:00	キタロー LINE公式アカウント 9月は防災月間です。 日頃から災害に備えましょう！	
	午後	フラダンス 13:00～15:30		キタロー会 14:00～15:00		友だち 募集中 @061fwmmi うれしい表情をLINEで送ろう！	
			百歳体操11:30～				

※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。