毎日
元気！

はつらつ通信

2026年 11月号

毎月
15日発行

パソコンやスマートフォンで二次元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。

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

令和８年度

おおよど作品展　開催！

サークルのみなさんが日頃の成果を発表されます！ぜひご覧ください。

【開催日時】　11月19日(木)　10:00～16:00
　　11月20日(金)　10:00～15:00
【開催場所】　北区大淀老人福祉センター
【出展内容】　あみもの・絵手紙・書道・ペン字筆ペン・折り紙
　　似顔絵・その他、老人クラブの方々 /個人での作品

★　どなたでも入場できます。みなさんの力作をご堪能ください。

＜同時開催イベント①＞
11月19日(木)13:30～14:30
朗読劇「お話バスケット」
定員　30名(先着順)
参加申込：11月6日(金)
10:00～　電話受付

＜同時開催イベント②＞
11月20日(金)13:30～14:30
清水 明日香スペシャルライブ
定員　30名(先着順)
参加申込：11月10日(火)
10:00～　電話受付

＜同時開催イベント③＞
11月20日(金)
10:00～12:00
似顔絵サークルさんによる
似顔絵制作コーナー
※(当日受付)

イベント①②の申込・問合せは → 北区大淀老人福祉センター　TEL 06-6374-0873

作品展開催中「喫茶おおよどカフェ」をオープンします。
コーヒー・紅茶・ジュースなどお菓子付きで100円です。ぜひご利用ください。

11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	6	7
休館日		休館日（祝） 文化の日	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
	北ワハハ体操 11:45～12:15 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		北ワハハ体操 11:45～12:15 百歳体操 12:15～12:45 大正琴 13:00～15:00 ★初心者向け英会話 初級講座 14:00～15:30	北ワハハ体操 11:45～12:15 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 歌声 13:30～15:00	北ワハハ体操 11:45～12:15 百歳体操 12:15～12:45 ●おもちゃ病院 13:00～16:00 （※最終受付は 15:30まで）
8	9	10	11	12	13	14
休館日		★マスコット作り 10:00～12:00	手話 10:00～11:30 太極拳 10:00～11:30	あみもの 10:00～12:00	書道（11/20振替） 10:00～12:00	似顔絵 10:00～12:00
	北ワハハ体操 11:45～12:15 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		北ワハハ体操 11:45～12:15 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	北ワハハ体操 11:45～12:15 百歳体操 12:15～12:45 懐メロ 13:30～15:30 ●いきいき公演会 （場所：北区民センター） 13:30～16:00	ペン・筆ペン 13:30～15:00 太極拳初級 13:30～15:00	北ワハハ体操 11:45～12:15 百歳体操 12:15～12:45 民踊 13:30～15:00
15	16	17	18	19	20	21
休館日	★歌ってDonDon 10:00～11:30			『おおよど作品展』 ★11/19（木） 10:00～16:00 ★11/20（金） 10:00～15:00		謡曲 10:00～12:00
	北ワハハ体操 11:45～12:15 百歳体操 12:15～12:45 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	「おおよど作品展」準備のため、 サークル・北ワハハ体操・百歳体操 はお休みです		11/19（木） 13:30～ ★朗読劇 お話バスケット	11/20（金） 13:30～ ★シンガー ソングライター 清水明日香 スペシャルライブ	北ワハハ体操 11:45～12:15 百歳体操 12:15～12:45 民踊 13:30～15:00
22	23	24	25	26	27	28
休館日	休館日（祝） 勤労感謝の日	●歌声サロンin本庄 （場所：本庄会館） 14:00～15:30 ※申込不要・自由参加	手話 10:00～11:30 太極拳 10:00～11:30 北ワハハ体操 11:45～12:15 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（11/18振替）	あみもの 10:00～12:00 北ワハハ体操 11:45～12:15 百歳体操 12:15～12:45 健康ストレッチ 13:30～14:40 ★体調改善運動 14:30～15:30	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 北ワハハ体操 11:45～12:15 百歳体操 12:15～12:45 民踊 13:30～15:00
29	30					
休館日	北ワハハ体操 11:45～12:15 百歳体操 12:15～12:45 社交ダンス 13:00～14:55 卓球 15:00～16:55					



左の二次元コードを読み取り、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！

11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

「困らなくていい」英語を体験しませんか

初心者向けです！

英語を話せなくても聞くだけ、うなずくだけでも参加できます。英語にまったくなじみのない人でも英語が怖くなくなります♪

【開催日時】 11月4日(水)　14:00～15:30
【対　　象】 市内在住60歳以上の方
【講　　師】 キャリアコンサルタント・教育講師　柿本 裕貴氏
【定　　員】 25名(先着順)
【申　　込】 10月21日(水)10時より電話受付

有料

<楽しい手芸>

「ひつじのマスコット作り」

2027年の干支は「ひつじ」。フェルトを使ってかわいいひつじのマスコットを作ります。

【開催日時】 11月10日(火)
10:00～12:00
【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】 10月27日(火)
10時より電話受付

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】 11月11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】 10月28日(水)
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】 11月16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】 11月2日(月)10時より
11月5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
11月6日(金)以降に電話連絡します！

～～囲碁・将棋広場で腕みがき！～～

当センターの囲碁・将棋広場で楽しく対局ができます！男性・女性を問わずどなたでも参加、大歓迎！初心者の方も気軽にお越しください。

★月曜日～土曜日　13:00～17:00
(日・祝・年末年始は除く)
★問い合わせ　TEL　06-6374-0873





無料

＜高齢者の生きがいと健康づくり推進事業＞

いきいき公演会

「北ワハハ体操」
北区ご当地体操でもある大阪らしいツッコミのポーズや様々な手話も盛り込まれているやさしい体操です

公演内容　●第１部　「北ワハハ体操」でフレイル予防！
●第２部　芸能・演芸　・マジック　亜空亜 shin（あくあ・しん）
・民謡ユニット　響華（きょうか）

【開催日時】　11 月12日（木）13：30～15：40　（開場 13：00）
【開催場所】　北区民センター　２階ホール
（大阪市北区扇町２丁目 1-27）
【対　　象】　市内在住 60 歳以上の方
【定　　員】　200 名（先着順）
【申　　込】　10 月22日（木）10 時より電話受付
TEL　06-6374-0873

無料

歌声サロン in 本庄

ボイストレーニングと季節の歌を
みんなで楽しく歌いませんか？

【開催日時】　11 月24日（火）14:00～15：30
【開催場所】　本庄会館
（北区本庄東2丁目 4-39）
【対　　象】　市内在住 60 歳以上の方
【講　　師】　シンガーソングライター
清水　明日香氏
【定　　員】　30 名程度
★申込不要
★参加希望の方は直接上記
本庄会館までお越しください。
・問合せ：大淀老人福祉センター
TEL　06-6374-0873

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】　11 月 25 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】　11 月 11 日（水）
10 時より電話受付
TEL　06-6374-0873

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】　11 月26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】　11 月12日（木）
10時より電話受付
TEL　06-6374-0873

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。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。申込は不要です。

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

★開催日　毎月第２・４月曜日
12：50～13：20（百歳体操後）
★場　所　当センター　大広間
★問合せ　大淀老人福祉センター