2026年

キタローだより

11月

[毎月15日発行]

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。

北区社会福祉協議会ＨＰ

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

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





開催日時：令和８年11月12日(木)

午後１時30分～午後３時45分
（開場午後１時）

〔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

〔申込み〕令和８年10月22日(木)午前10時から
（要申込／先着順／電話可）
※グループでの申し込みは２名まで

〔対　象〕市内在住60歳以上の方／定員200名

〔申込先〕キタロー　☎06-6352-7025
（北区北老人福祉センター）

【公演内容】

参加費無料

第１部
「北ワハハ体操」でフレイル予防！
（北区在宅リハビリテーション連絡会）

第２部
芸能・演芸
マジック　亜空亜 shin
民謡ユニット　響華(Kyouka)

歩こう会⑤【雨天決行】検察庁へ行ってみよう

真実を追い、社会の秩序を守る検察庁。
検察庁のお仕事を見学してみましょう。

１１月５日（木）午前１０時４０分集合

集合場所：ＪＲ大阪環状線「福島」駅　改札前
行　　先：大阪地方検察庁
対　　象：市内在住６０歳以上の方
定　　員：１５名
参 加 費：５０円（保険料）
申 込 み：１０月１７日（土）午前１０時から受付
窓口申込のみ・先着順
※グループでの申し込みは２名まで
※見学場所までの交通費は各自負担
※おつりのないようにご用意ください。
※前日当日のキャンセルは返金しません。
※見学は午前11時からの予定です。
※解散は現地にて正午の予定です。

歩こう会⑥【雨天決行】関西ゲートウェイ 見学会

宅急便でおなじみのヤマトグループの
物流ターミナルの見学会です。

１２月１日（火）午後０時３０分集合

集合場所：ＪＲ大阪環状線「天満」駅　改札前
対　　象：市内在住６０歳以上の方
定　　員：２３名
参 加 費：５０円（保険料）
申 込 み：１０月１６日（金）午前１０時から
１１月１９日（木）午後５時まで受付
窓口申込のみ・先着順
期間内に定員に達した場合は受付を終了する。
※グループでの申し込みは２名まで
※見学場所までの交通費は各自負担
片道：JR 天満駅-JR 茨木駅は
３２０円＋阪急バス 250 円です。
※おつりのないようにご用意ください。
※歩きやすい服装・くつで参加してください。
※前日当日のキャンセルは返金しません。
※阪急バス春日停留所解散
午後３時４５分頃の予定です。

【センターからの大切なお知らせ】

11 月はエアコン改修工事のため、北老人福祉センターのご利用が全館できません。
そのためイベントは場所を変えて、北区在宅サービスセンターと区民交流プラザ（北区役所１階）の２ヶ所で行います!!
※北老人福祉センターでの窓口・電話の対応は通常通りです。

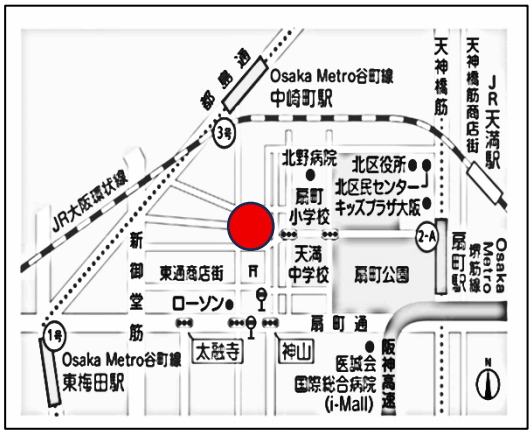
北区在宅サービスセンターでのいきいき百歳体操

午前 11 時 30 分～正午

11 月		６日（金）
	10 日（火）	13 日（金）
	24 日（火）	27 日（金）

場　所　：北区在宅サービスセンター　４階　会議室
（※北老人福祉センターではありません）
対　象　：市内在住６０歳以上の方
参加費　：無料
問合せ　：北区北老人福祉センター
※申込み不要。当日会場に直接おこしください。

北区在宅サービスセンター
（北区神山町 15-11）



「頭を使う」「体を整える」「心を動かす」

はつらつ脳活性化プログラム

11 月４日（水）
午後２時～3 時 30 分

いきいき百歳体操と脳活性化レクリエーションを組み合わせた脳活性化プログラムで
無理なく楽しく認知症を予防しましょう。

場　所：北区在宅サービスセンター　４階　会議室　（※北老人福祉センターではありません）
講　師：北区保健福祉センター　健康課 保健師
対　象：市内在住６０歳以上の方
定　員：２０名
参加費：無　料
申込み：１０月２０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
問合せ　：北区北老人福祉センター

いろいろ気になる

介護施設の種類と特徴

11 月 26 日（木）
午後２時～3 時 30 分

介護施設について「たくさん種類があって、よくわからない」ということはありませんか？
どんな施設があって、どんな特徴があるのかを専門家から教えてもらい、
将来の生活を具体的に考えるきっかけにしましょう。

場　所　：北区在宅サービスセンター　４階　会議室　（※北老人福祉センターではありません）
講　師　：ストラテージーサポート・高齢者住まいアドバイザー
日本シニア住宅相談員　仲佐 和博 氏
対　象　：市内在住６０歳以上の方
定　員　：２４名
参加費　：無料
申込み　：11 月４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。
問合せ　：北区北老人福祉センター

北区役所１階　区民交流プラザにて

北区役所１階　区民交流プラザ
（北区扇町２－１－２７）

出張！キタローがやってきた！

紹介パネルは４日間展示しています。どなたでもご覧いただけます。

11月17日（火）～20日（金）午前１０時～午後４時

北老人福祉センター(キタロー)のイベントやサークルの活動を広くみなさまに紹介します。
午前中は北ワハハ体操といきいき百歳体操を行います。みなさんお気軽にお越しください。

北ワハハ体操・いきいき百歳体操

１回目：午前１０時３０分～１１時１５分
２回目：午前１１時１５分～正午

11月　17日（火）、18日（水）、19日（木）、20日（金）
場　所　：北区役所１階　区民交流プラザ
　　(※北老人福祉センターではありません)
対　象　：どなたでも可
参加費　：無料
問合せ　：北区北老人福祉センター
　　※申込み不要。当日会場に直接おこしください。
　　※満席の場合は、ご参加いただけないことがあります。

おおさか・きた・おもちゃ病院

日　時：11月17日（火）
　　午後１時～３時
　　（受付は午後２時３０分まで）
場　所：**北区役所１階　区民交流プラザ**
　　(※北老人福祉センターではありません)
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。

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

日　時：11月20日（金）
　　午後１時３０分～３時
　　（受付は午後２時３０分時まで）
場　所：**北区役所１階　区民交流プラザ**
　　(※北老人福祉センターではありません)
対　象：どなたでも可
相　談：無料
持ち物：ご自身のスマホをご持参ください。
※相談内容はスマホ操作に関する基本的なことに限ります。
※相談時間は３０分以内となります。

イベント報告

9月1日(火)「お口の体操セミナー」

誤嚥予防になるお口の体操を実践しました。

9月2日(水)「秋の交通安全講習会」

自転車の新しいルールをみなさん熱心に聞かれていました。

9月9日(水)「ヤクルト健康セミナー③」

自身の骨密度を確認することができました。

9月10日(木)「椅子でピラティス」

椅子を使った体操で体がスッキリしました。

9月16日(水)歩こう会③「練り切り和菓子作り体験」

和菓子作りは細かい作業でしたが、楽しかったですね。

9月25日(金)「百歳体操ステップアップ講習会」

専門の先生から百歳体操のコツを教えていただきました。

今月は、北区在宅サービスセンター・北区役所１階区民交流プラザの２カ所で行います。

１１月の行事予定 北区北老人福祉センター

日		月	火	水	木	金	土
1 休館日	午前	2	3 文化の日 休館日	4	5	6 百歳体操 北区在宅 ｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ４階 11:30～12:00	7
	午後			脳活性化 プログラム 北区在宅 ｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ４階 14:00～15:30	歩こう会⑤ 検察庁に行ってみよう！		
8 休館日	午前	9	10 百歳体操 北区在宅 ｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ４階 11:30～12:00	11	12 いきいき 公演会 北区民センター 13:30～15:45	13 百歳体操 北区在宅 ｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ４階 11:30～12:00	14
	午後						
15 休館日	午前	16	17 北ﾜﾊﾊ体操・ 百歳体操 10:30～12:00	18 北ﾜﾊﾊ体操・ 百歳体操	19 北ﾜﾊﾊ体操・ 百歳体操	20 北ﾜﾊﾊ体操・ 百歳体操	21
	午後		おもちゃ病院 13:00～15:00 受付14:30まで			スマホ相談 コーナー 13:30～15:00	
			キタローコーナー　区民交流プラザ（北区役所内）				
22 休館日	午前	23 勤労感謝の日 休館日	24 百歳体操 北区在宅 ｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ４階 11:30～12:00	25	26	27 百歳体操 北区在宅 ｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ4階 11:30～12:00	28
	午後				介護施設の 種類と特徴 北区在宅 ｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ４階 14:00～15:30		
29 休館日	午前	30					
	午後						

赤い羽根共同募金の募金箱を設置しています！ご協力よろしくお願いします。

キタロー
LINE公式アカウント
友だち募集中

※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。