

東大阪市の

なんや？なんや？

北石切町あたりで  
おきてること？

高齢者が増え、独り暮らしも多くなっ  
てきました  
でも、時代に取り残されるのは淋しい  
仲間作りもしたい。

月に一度の地域のサロン活動や、  
スマホも使いこなしていきたい。  
そんな気持の人たちが集まって楽しく  
過ごしています。  
皆様も気兼ねなくご参加ください。

# スマホのサロンを 開催中です

毎月第2、第4木曜日10時開催

講師は、ITブレーン**斉藤悦子**さんです

連絡メール

[kitaishikiri@gmail.com](mailto:kitaishikiri@gmail.com)

# ITブレーン 北石切スマホサロン

開催中

参加者随時募集

## 北石切スマホサロン

スマホはもう必需品！  
もっと身近に感じよう

開催日

**第2、第4木曜日**

**10:00~11:30**

こんな使い方もあるんだ！  
LINE やアプリを使いこなそう

5回コース  
3500円

講師 ITブレーンより 斉藤悦子さん

場所：北石切町 4-42 メール：kitaishikiri@gmail.com

電話：080-5322-7432 北村

# 北石切コミュニティ茶論 サロン開催中



お茶のおかわりは自由です

毎月第3水曜日  
10時～15時開催  
どなたでも歓迎

# 毎月いろいろなイベントを企画中です

2023年

さろん

## 北石切コミュニティ茶論



カラダは食べた物から  
できている

このイベントは **13時～14時**  
(株)明治 食育担当者来場

カラダは食べた物からできている

元気な人生100年のヒント



**7月19日(水)**

10時から15時開催します  
**北石切自治会館にて**  
東大阪市北石切町17-11  
北石切芝ヶ丘児童遊園の奥

〈プログラム〉  
健康寿命を延ばすために、  
今からできることは何でしょうか？  
“元気な人生100年”のカギとなる  
「**栄養・運動・口腔ケア**」を  
実例と体験を交え考えます。

〈講師〉  
株式会社 明治 食育担当 管理栄養士

小学生～シニアまで、幅広い年代を対象として、食育セミナーの講師を担当しています。「食」の価値や、健康の広がりを通して、食を知る、学ぶ、楽しむという場を提供し、お客様の食生活をサポートしています。



### 開催スケジュール

- 9時半 開場
- 10時 体操、脳トレほか
- 11時 お茶タイム、おしゃべり、ゲーム、  
将棋、麻雀、GG、スマホほか自由
- 12時 昼食タイム(出入り自由)
- 13時～ 今日のイベント

### カラダは食べた物から できている

- 14時 自由時間
- 15時 解散

どなたでもどうぞ

何時からでも入退は自由です

茶菓・空調代として **200円**

毎月第**3水曜日**開催中

お問い合わせ 北村憲正

☎ 080-6224-2200

メール: [kitaishikiri@gmail.com](mailto:kitaishikiri@gmail.com)

ブログ: <https://kitaishikiri.com>

2023年

## さろん 北石切コミュニティ茶論

### オカリナと 昔話のひととき

-オカリナの音色と少し怖い昔話でつかのま暑さを忘れて-

**8月16日(水)**

13時～ 北石切自治会館にて

(東大阪市北石切町17-11 北石切芝ヶ丘児童遊園奥)



#### 〈オカリナ〉

- ♪竹田の子守り歌
- ♪北上夜曲
- ♪アメーシング・グレイス
- ♪ローレライ
- ♪野に咲く花のようになど



#### 〈昔話〉

- 雪女
- 金の腕
- 子守りどろぼうなど



#### にしざき聖子

70歳にして、オカリナと  
出合って5年弱、未熟者  
ですが吹けるようになり、  
聞いてください！  
口遊んで下さい！一緒に  
楽しい一時を過ごせたら  
願っています。

#### 飯田のりこ

「東大阪おはなしの会  
なっこぽっこ」に在籍中30  
年近く子どもに昔話・わ  
らべ唄を届ける「おはな  
しボランティア」をして  
幸せ貰い 大人の方にも  
喜んでいただけたら♥

### 開催スケジュール

- 9時半 開場
- 10時 体操、脳トレほか
- 11時 お茶タイム、おしゃべり、麻雀、  
将棋、布わらじ、GG、スマホ他
- 12時 昼食タイム(出入り自由)
- 13時～ 今日のイベント

### オカリナと昔話

- 14時 おしゃべり、趣味の続き、  
ゲーム、カルタなどもOK
- 15時 解散

どなたでもどうぞ

何時からでも結構です

出入りも自由です

茶菓・空調代として **200円**

毎月第**3水曜日**開催中



連絡先 北村憲正

579-8015 東大阪市

北石切町4-42

☎ 080-6224-2200

[kitaishikiri@gmail.com](mailto:kitaishikiri@gmail.com)

<https://kitaishikiri.com>



## 北石切コミュニティ茶論のひとこま



<https://kitaishikiri.com> webサイト

お近くに来られたら  
サロンにぜひご参加ください

お待ちしております



kitaiishikiri@gmail.com



<https://kitaishikiri.com>



080-5322-7432



東大阪市北石切町4-42

担当：北村

# おまけ graceのブログ

<https://grace-life.net>



最近wordpressで立ち上げた  
個人ブログです。  
よかったらお寄り下さい。