

# 大阪市立浪速区老人福祉センター センターだより11月号

2017年(平成29年)11月号

発行者：大阪市立浪速区老人福祉センター  
〔運営：社会福祉法人 大阪市浪速区社会福祉協議会〕  
発行：平成29年10月16日  
(毎月15日発行予定)

大阪市浪速区下寺2-2-12  
電話：06-6643-0792  
Fax：06-6644-6934



\*\*\*\*\*

## 生きがいと健康づくり推進事業

### だいちゃん先生の 整体体操

- ◆日時 11月2日(木)・16日(木)  
午前10時30分～11時30分
- ◆場所 浪速区老人福祉センター大広間
- ◆講師 大阪市生涯学習インストラクター  
中村大輔先生
- ◆定員 各20名(申込先着順)
- ◆参加費 無料
- ◆申込 10月19日(木)～

## 生きがいと健康づくり推進事業

### 秋のウォーキング 慶沢園へゴーゴー！！

- ◆日時 11月7日(火)  
※雨天の場合11月9日(木)
- ◆集合 午前10時  
浪速区老人福祉センター
- ◆解散 午後12時 現地解散
- ◆場所 慶沢園(天王寺公園内)
- ◆参加費 30円(保険代)
- ◆定員 30名(申込先着順)
- ◆申込 10月24日(火)～

## 生きがいと健康づくり推進事業

### すこやかマッサージ

- ◆日時 11月15日(水)  
(A)午前10時15分～11時  
(B)午前11時15分～12時
- ◆場所 浪速区老人福祉センター大広間
- ◆講師 藤村千恵子先生 FUN-BEAT DANCE SCHOOL
- ◆定員 各40名(申込先着順)
- ◆参加費 無料
- ◆申込 11月1日(水)～

## 生きがいと健康づくり推進事業

### 10・11月「誕生会」 生まれの方の

- ◆日時 11月22日(水)  
午後1時30分～3時30分
- ◆場所 浪速区老人福祉センター大広間

### 第2部 歌う健康法～歌の会

- ◆講師 山田富美子先生
- ◆定員 40名(申込先着順)
- ◆参加費 無料
- ◆申込 11月8日(水)～

## 生きがいと健康づくり推進事業

### フロアカーリング大会

- ◆日時 11月14日(火)  
午後1時30分～3時30分
- ◆場所 浪速スポーツセンター 第1体育場
- ◆対象 市内在住60歳以上の方
- ◆定員 センター利用者 30名  
老人クラブ会員 66名(申込先着順)
- ◆参加費 無料
- ◆申込 10月16日(月)～

ひとしごと会員による包丁研ぎです！

### 軒先包丁研ぎ

- ◆日時 11月27日(月)  
午後1時30分～3時30分
- ◆場所 浪速区老人福祉センター
- ◆料金 1本500円 ※当日お支払いください
- ◆定員 8名(申込先着順)
- ◆申込 11月13日(月)～

※各講座の申込はそれぞれの申込日の午前10時より受付します。  
参加費無料の講座に関しては電話申込可。

# 浪速区老人クラブ連合会



## ☆わくわく体操☆

11月6日(月)・20日(月)  
午前10時30分～

場所：浪速区老人福祉センター大広間

※参加を希望される方は老人クラブ女性部長まで  
ご相談下さい。

## ☆老人クラブ会長会☆

11月15日(水)午後2時～

場所：浪速区老人福祉センター会議室

### 生きがいと健康づくり推進事業

# グラウンドゴルフ体験 & ウォーキングバスツアー

- ◆日時 11月29日(水)  
午前8時30分～午後5時30分頃
- ◆場所 兵庫県小野市「こだまの森」方面
- ◆定員 26名(申込先着順)
- ◆参加費 2000円  
(昼食代、コート使用料、保険代、  
お土産代、添乗員代)
- ◆申込 10月16日(月)～

## 今月の川柳講師 片岡湖風先生 課題「盃」

盃もお休み今日は休肝日

杯盤を月命日に設える

銀盃も時代と共にメッキ剥げ

主のない盃棚の隅にある

今月の俳句講師 久保青浪先生

枝豆のほど良き量のあればよし

ベランダにイス持ち出して月の宴

廢村の路を辿れば草いきれ

(当季雑詠)

水谷子カ

松井青祥

田中裕子

義子 正次 美恵子 惠美

# スポーツ吹矢

- ◆日時 11月9日(木)  
午後2時～2時30分
- ◆場所 浪速区老人福祉センター大広間
- ◆講師 日本スポーツ吹矢協会公認指導員  
和田津五務先生
- ◆定員 6名(申込先着順)
- ◆参加費 300円(的代)
- ◆申込 10月26日(木)～

# 大阪市立浪速区老人福祉センター

老人福祉センターは大阪市内にお住いの60歳以上の方にご利用いただけます。初めて利用される方は利用証をお作りしますので住所・氏名・生年月日を確認できるものをお持ちください。

他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。

★アクセス：地下鉄堺筋線「恵美須町」から北東へ500㍍

★利用時間：午前10時～午後5時

★利用料：無料(講習・行事によって実費を徴収することもあります。)

★休館日：日曜日・祝祭日・年末年始(12/29～1/3)





# サークルのご案内



## サークル紹介

※センターだより発行後、都合により活動日が変更することがあります。

### フラダンスサークル

ストレッチして、ステップの練習をして、ハワイアンの癒される曲に合わせて、みんなで仲良く練習しています。どうぞ見学・体験にお越しください。



### 美ゆるり体操サークル

音楽に合わせて、楽しくゆる〜りと体を動かします。初心者の方でも大丈夫！笑いが溢れる教室です。まずはご見学・体験ください。



サークル	開催日	開催時間	備考
詩吟	第1・2・3・4 火	13:30~16:00	募集中
カラオケ A	第1・3 月	13:30~15:30	
カラオケ B	第2・4 月	13:30~15:30	
民謡	第1・3 水	10:30~12:00	募集中
謡曲	第1・3 土	13:00~16:00	募集中
うたごえ倶楽部	第4 木	13:30~14:30	募集中
園芸	第2・4 火	13:30~15:30	
手芸	第1・3 木	13:30~15:30	募集中
ヨガ	第1・3 木	13:30~14:30	募集中
実用習字(通信)	第2 火	13:30~15:30	
実用習字	第2・4 土	15:30~16:30	募集中
書道	第2・4 土	13:30~15:30	募集中
川柳	第2 木	13:30~15:30	募集中
俳画	第1・3 金	13:30~15:30	募集中
俳句	第1 水	13:30~15:30	募集中
はがき絵	第1 火	13:30~15:00	募集中
折り紙	第2 木	14:40~16:00	募集中
健康体操	第2・4 土	10:30~11:30	募集中
美ゆるり体操	第3 金	13:30~15:00	募集中
ストレッチ	第2・4 木	10:00~11:00	
太極拳	第1・3 火	10:00~12:00	募集中
卓球	第1・3 土 第2・4 月	10:00~11:40	
ラージボール卓球	第2・4 土	13:30~15:30	
フラダンス	第2・4 水	10:15~11:45	募集中
民謡(すみれ会)	第1・2・3・4 水	13:30~15:30	募集中
なにわ・おもちゃ病院	第3 土	13:30~16:00 (受付は15時まで)	

### 健康体操サークル

身体を動かして  
元気な毎日を過ごしませんか？  
見学でも待ってます！！

