

大阪市立浪速区老人福祉センター センターだより1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〕
発行日：令和2年12月15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



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。

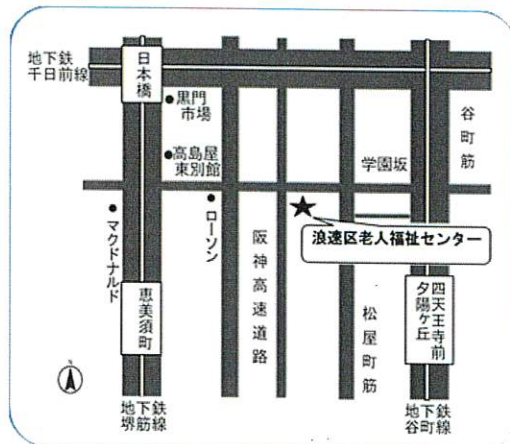
- ・他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。
- ・センター利用時は利用証を持参ください。

★アクセス：地下鉄堺筋線「恵美須町」から北東へ500m

★利用時間：午前10時～午後5時

★利用料：無料（講習・行事によって実費徴収）

★休館日：日曜日・祝祭日・年末年始（12/29～1/3）



センター利用について

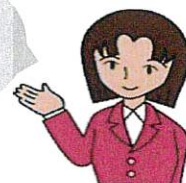
- ①センター利用に際しては、**受付での検温（37℃以上は利用不可）必ず鼻と口をおおうマスクを着用**ください。
- ②コロナの感染拡大等により、センターの行事予定が変更になることがありますので、ご理解をお願いします。
- ③サークル、センター事業は、準備を含めて15分くらい前からの集まりになるよう、自粛にご協力ください。
- ④センター事業参加の方は、日時のご確認、遅刻がないよう**開始時間厳守**をお願いします。
- ⑤くつ、はきもの間違いが多発しています。各自ご注意ください。

講座等の申込について

- センター来館の場合 →→ 申込日の**午前10時**より受付ます。
 - 電話☎の場合 →→ 申込日の**午前10時30分**より受付ます。
- ※参加費無料の講座は、電話申込可。

なお、来館・電話ともに、**ご本人のみの申込**となります。

変更しました！
ご確認ください



ふ冬ゆフェスティバル

老人クラブ連合会とセンター合同企画

◆日時 1月28日（木）・29日（金）
両日とも午前10時～午後2時

◆場所 センター 全館

◆内容 作品展（活動紹介）、身体測定（健康手帳お渡し）、
バザー、なにわカフェなど

バザー品
（未使用のモノ）
受付中！



- ◆詳細については1月4日（月）～ お知らせします。館内ポスターとチラシをご覧ください。
- ◆申込が必要な講座等については1月14日（木）～ 受付ます。
- ◆新型コロナウイルス感染防止のため、人数が多い場合は入場規制や場所移動をお願いすることがあります。

2021年 1月 行事予定表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前	あけましておめでとうございます 今年もよろしくお願いいたします				1	2	3
午後	<書初め週間> ◆1/4～9 恒例の「書初めコーナー」をロビーに設置。 ご自由に参加ください。 ◆1/28～29 「ふゆフェスティバル」にて作品展示				休	館 日	
午前	4	5 百歳体操	6 整体体操	7 背骨コンディショニング	8 百歳体操 フロアーカーリング 体験会	9 健康体操 おたのしみ会 (書初め)	10 休 館 日
午後		はがき絵	元気はつらつ!	手芸 ヨガ		書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	11 休館日	12 百歳体操 太極拳	13 フラダンス	14 整体体操	15 百歳体操	16 卓球	17 休 館 日
午後		スクエアステップ	民踊	川柳 折り紙			
午前	18 わくわく体操	19 百歳体操 太極拳	20 すこやかマッサージ	21 『こころも身体も 健康に』 (保健福祉講座)	22 百歳体操	23 健康体操	24 休 館 日
午後			民踊 会長会	手芸 ヨガ	体ほぐし教室	書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	25 卓球	26 百歳体操	27 フラダンス クラフトカフェ 記念撮影会	28	29 百歳体操	30	31 休 館 日
午後			民踊	ふゆフェスティバル (両日のラジオ体操は 10:00～ / 10:30～)			

生きがいと健康づくり推進事業

フロアーカーリング体験

- ◆日 時：1月8日（金）
午前10時45分～12時15分
- ◆場 所：センター 大広間
- ◆定 員：30名（申込先着順）
- ◆参加費： 無料
- ◆申 込：12月18日（金）～

＜申込時間＞
・センター来館 →10:00～
・電話 ☎ →10:30～

センター事業

クラフトカフェ



- ◆日 時：1月27日（水） 午前11時～午後4時
- ◆場 所：センター内
- ◆参 加：年齢に関係なくどなたでも。
認知症のご家族・当事者の方。
- ◆申 込：不要です。相談事がある方は事前にご連絡ください。
- ◆クラフト：デコレーションろうそく作り
- ◆費 用：お茶+クラフト付き 100円
- 【間食なし：お持ち帰りできるものを用意します】
- ◆その他：多人数の場合は部屋を分けて開催します。

～2月の開催予告～
花オイル作り

12.1月 生まれの方の記念撮影会

◆日 時 1月27日(水)

正午～午後1時30分

無料



◆場 所 センター 娯楽室

<申込時間>
・センター来館
10:00～
・電話
10:30～

※新型コロナウイルス感染防止のため、
1月の「歌の会」は中止とさせていただきます。

<保健福祉講座>

『こころも身体も健康に』 ～パート2:こころ編～



◆日 時 1月21日(木)

午前10時30分～11時30分

無料

◆場 所 センター 大広間

◆講 師 区保健福祉センター 保健師

◆参 加 利用証をお持ちの方

◆定 員 20名(申込先着順)

◆申 込 1月7日(木)～

<申込時間>
・センター来館
10:00～
・電話
10:30～

★おたのしみ会★ 「令和三年 書初め」



当センターの書道サークル講師 久保爽純先生にご指導
いただけます。お手本もありますのでお気軽にどうぞ。

◆日 時 1月9日(土)

参加費無料

午前11時～正午

◆場 所 センター 大広間

当日自由参加

※新型コロナウイルス感染防止のため、人数が20名を
超える場合は、2部制にさせていただきます。

*「スポーツ吹矢」「ピンポンやデー」は当面実施しません。

*「おもちゃ病院」1月はお休みです。

みんなの川柳
★お題「マスク」

マスクごし あんた何処の

誰ですか

パパママの 次に覚えた

マチュクです

(まあーくん)

断捨離で 粗品のマスク

出て来たよ
(イツムちゃん)



★お題「無題」

近頃は どうでも良くて 云えません

(義子)

笑って呉れ 声掛けてくる 喪の写真

(美代)

小春日や 薬湿布で 生かされる

(⊕じるし)



区
老人クラブ
連合会

わくわく体操

◆ 1月18日(月)

午前10時45分～

◆ 場所: センター 大広間

※参加希望される方は、老人クラブ
女性部長までご相談ください。

老人クラブ会長会

◆ 1月20日(水)

午後2時～

◆ 場所: センター 大広間

だいちゃん
先生の

整体体操

◆日 時 1月6日(水)・14日(木)
午前10時30分～11時30分

◆場 所 センター 大広間 **無料**

◆講 師 中村 大輔先生
大阪市生涯学習インストラクター

◆定 員 各20名(申込先着順)

◆申 込 12月16日(水)～

＜申込時間＞
・センター来館
10:00～
・電話 ☎
10:30～

感染症対策のためバスタオルをご用意ください

スクエアステップ体験



◆日 時 1月12日(火)
午後1時30分～2時15分

◆場 所 センター 大広間 **無料**

◆講 師 センター職員(スクエアステップ 指導員)

◆内 容 スクエアステップ+柔軟体操

◆定 員 16名(申込先着順)

◆申 込 12月22日(火)～

＜申込時間＞
・センター来館
10:00～
・電話 ☎
10:30～

動きやすい服装で上履き(運動靴)をご用意ください

すこやかマッサージ

◆日 時 1月20日(水)

(A)午前10時15分～11時

(B)午前11時15分～正午

※(A)(B) とともに同じ内容です

◆場 所 センター 大広間 **無料**

◆講 師 藤村 千恵子先生 FUN-BEAT DANCE SCHOOL

◆定 員 各20名(申込先着順)

◆申 込 1月6日(水)～

＜申込時間＞
・センター来館
10:00～
・電話 ☎
10:30～

背骨コンディショニング体操

◆日 時 1月7日(木)

(A)午前10時30分～11時15分

(B)午前11時30分～12時15分

※(A)(B) とともに同じ内容です

◆場 所 センター 大広間 **無料**

◆講 師 佐田 育世 先生

背骨コンディショニング協会パーソナルトレーナー

◆定 員 各15名(申込先着順)

＜申込時間＞
・センター来館
10:00～
・電話 ☎
10:30～

変更
しました!

◆申 込◆ 多くの方に体験していただきたいため、初参加の方を優先させていただきます。
●初参加の方→12月15日(火)～19日(土) ●2回目以降の方→12月21日(月)～

体ほぐし教室

◆日 時 1月22日(金)

午後1時30分～2時30分

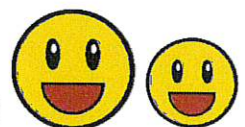
◆場 所 センター 大広間 **無料**

◆講 師 梶山 洋子先生

◆内 容 健康体操と笑いヨガ

◆定 員 20名(申込先着順)

◆申 込 1月8日(金)～



＜申込時間＞
・センター来館
10:00～
・電話 ☎
10:30～