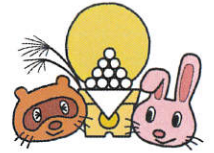


大阪市立浪速区老人福祉センター センターだより 9月号

2019年(令和元年)9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：令和元年8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



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 9月5日(木)・19日(木)
午前10時30分～11時30分
- ◆場所 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 8月22日(木)～

生きがいと健康づくり推進事業

すこやかマッサージ &ダンス♪

- ◆日時 9月18日(水)
(A)午前10時15分～11時
(B)午前11時15分～正午
- ◆場所 センター 大広間 ◆参加費 無料
- ◆講師 藤村千恵子先生 FUN-BEAT DANCE SCHOOL
- ◆定員 各40名(申込先着順)
- ◆申込 8月21日(水)～

なにわクラフトカフェ

- ◆日時 9月25日(水)
午前11時～午後4時
- ◆場所 センター
- ◆クラフト デコレーションローソク
- ◆参加費 100円

★次回の予定★
10月23日(水) 大人のぬり絵



生きがいと健康づくり推進事業

体ほぐし教室

- ◆日時 9月13日(金)
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター 娯楽室
- ◆講師 梶山洋子先生
- ◆内容 健康体操と笑いヨガ
- ◆定員 25名(申込先着順)
- ◆参加費 無料
- ◆申込 8月30日(金)～

世代間交流事業

おじいちゃんおばあちゃん 僕と私で遊ぼう

- ◆日時 9月21日(土)
午後1時～3時
- ◆場所 センター 娯楽室
- ◆内容 手作りおもちゃ「ボトルかざり」を作ったり、スクエアステップで楽しく体力づくりをします。
- ◆参加費 無料
- ◆当日ご自由に参加ください

★スクエアステップとは★
スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする国立大学法人の教員が連携して開発した科学的根拠に基づくエクササイズです。

※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。

ひとしごと館

軒先包丁研ぎ

- ◆日時 9月30日(月)
午後1時30分～3時30分
- ◆場所 センター
- ◆定員 8名(申込先着順)
- ◆料金 1本500円
※当日お支払ください



アロマ ハンドケア

- ◆日時 9月30日(月)
午後1時30分～3時30分
- ◆場所 センター 会議室
- ◆定員 16名(申込先着順)
- ◆料金 1回500円
※当日お支払ください
- ◆申込 9月17日(火)～

センター事業

スポーツ吹矢

- ◆日時 9月12日(木)
午後2時～2時30分
- ◆場所 センター 大広間
- ◆定員 6名(申込先着順)
- ◆参加費 初回300円、2回目以降400円
- ◆講師 和田津五務先生
日本スポーツ吹矢協会公認指導員
- ◆申込 8月29日(木)～

生きがいと健康づくり推進事業

8.9月 誕生会 生まれの方の誕生会

- ◆日時 9月25日(水)
午後1時30分～3時30分
- ◆場所 センター 大広間

第2部 歌の健康法～歌の会

- ◆講師 山田富美子先生
- ◆定員 25名(申込先着順) ◆参加費 無料
- ◆申込 9月11日(水)～

おたのしみ会⑨

ニセ「100年の初恋の味」を作ります。
試飲もできるのでお気軽にどうぞ!

- ◆日時 9月6日(金)
午前11時20分～正午
- ◆場所 センター ロビー
- ◆参加費 無料
- ◆当日ご自由に参加ください

結核のお話と検診

- ◆日時 9月26日(木)
午後1時～2時 講話・問診
午後2時～3時 結核健康診断
検診車にて胸部エックス線撮影
※脱ぎ着しやすい服装でお越しください
- ◆場所 センター 大広間
- ◆講師 大阪市保健所 保健師
- ◆定員 30名(申込先着順) ◆参加費 無料
- ◆申込 9月12日(木)～

スマートフォン体験① 基礎編

合言葉は
“お役立ちスマートフォン”

個別相談
あり

- ◆日時 9月12日(木) 午後2時～3時
- ◆場所 センター 娯楽室 ◆参加費 無料
- ◆講師 ドコモショップなんば御堂筋店 スタッフ
- ◆定員 20名(申込先着順)
- ◆申込 8月30日(金)～
- 〈予告〉体験②を10月16日(水)に開催します

浪速区老人クラブ連合会

★わくわく体操★

9月2日(月)・6日(金)

13日(金)・27日(金)

午前10時30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★

9月11日(水) 午後2時～

場所：センター 会議室

生きがいと健康づくり推進事業

百歳体操の効果を学ぼう②

やるなら効果的な指導を受けよう！

- ◆日時 9月10日(火)
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター 大広間
- ◆講師 鍼灸師・柔道整復師 原定嗣先生
- ◆定員 40名(申込先着順)
- ◆終了後、個人相談受付
- ◆申込 8月27日(火)～

★お知らせ★

サークル、ピンポンやデー、囲碁将棋サロン等、各活動でお部屋を利用されたあとは清掃のご協力をお願いいたします。

今月の俳句

講師 久保青浪先生

父母の想い出かたる盆の月

藤坂孝子

峠越す京の都は走り梅雨

和泉如水

蒼天のお吉の下田町暑し

久保青浪

みんなの川柳 お題「鮎」

解禁日 鮎より多い 竿の数

(まあーくん)

若鮎の 如き動きの ジャニーズよ

(義子)

川蟬の 瑠璃色の背が 鮎くわえ

(ミー子)

お題「蕪」

京都の 左京区八瀬 涼しいぞ

(よっちゃん)

二千万 蕪くても俺は 生きられる

(イツムちゃん)

孫の守り 添い寝のつもりが 大いびき

(びん)



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。

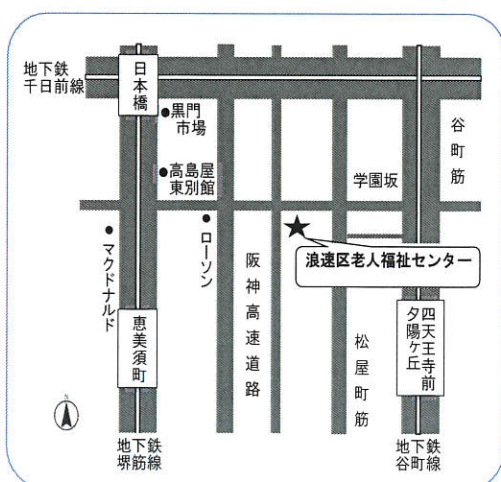
センター利用時は利用証を持参ください。

★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)



2019年

9 月 行 事 予 定 表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
 9月9・10・12・13日と24・25・26・27日に看護学校の学生が実習に来ます！ 行岡医学技術専門学校看護学科の学生がセンターにやってきます。百歳体操や各サークルの体験を通じて皆さま方と交流を図っていただきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。							1 休 館 日
午前	2 わくわく体操 ☺	3 百歳体操 太極拳	4 民謡 ☺	5 整体体操 合同ボウリング ☺	6 百歳体操 わくわく体操 おたのしみ会⑨	7 卓球	8 休 館 日
午後	カラオケA ☺	はがき絵 詩吟 ☺	民踊 俳句 本をよもう (図書館) 元気はつらつ!	ヨガ 手芸 ☺	俳画 ☺	謡曲 ☺	
午前	9 卓球	10 百歳体操	11 フラダンス ☺	12 ☺	13 百歳体操 わくわく体操 ☺	14 健康体操 ☺	15 休 館 日
午後	カラオケB ☺	詩吟 百歳体操の 効果② ☺	民踊 会長会 ☺	スマートフォン 体験① スポーツ吹き矢 折り紙 川柳	体ほぐし	書道 実用習字 ラージ卓球	
午前	16 休館日	17 百歳体操 太極拳	18 すこやか マッサージ 民謡 ☺	19 整体体操 ☺	20 百歳体操	21 卓球	22 休 館 日
午後		詩吟 ☺	民踊 ☺	ヨガ 手芸 ☺	美ゆるり体操 俳画 ☺	僕と私で遊ぼう 謡曲 おもちゃ病院	
午前	23 休館日	24 百歳体操	25 フラダンス クラフトカフェ	26 ☺	27 百歳体操 わくわく体操 ☺	28 健康体操 ☺	29 休 館 日
午後		詩吟 カラオケA ☺	民踊 誕生会 歌の会	うたごえ倶楽部 結核検診		書道 実用習字 ラージ卓球	
午前	30 卓球	〈センター事業〉 緊急開催 エンディングノート最終段階！ 「エンディングノート」と「遺言書」どちらが大事？その答えをわかりやすくお話しします。 ◆日 時：10月4日(金) 午後1時30分～3時 ◆場 所：センター 娛樂室 ◆参加者：大阪市在住60歳以上の方、その家族の方 ◆定 員：30名(申込先着順) ◆講師：行政書士 中川正也さん(遺言・後見担当)と &チーム ◆終了後、個人相談あり ◆申 込：9月27日(金)～					
午後	カラオケB 軒先包丁研ぎ アロマハンドケア ☺						

☺マークは娛樂室で、どなたでも卓球ができる「ピンポンやデー」の日です。

・事業によって使えなくなる場合もあります。あらかじめ、お電話等でご確認ください。