

# 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

## 2019年(令和元年)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)  
 発行日：令和元年 10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

## フロアーカーリング大会

毎年恒例の大会です。奮ってご参加を!

- ◆日時 11月20日(水)  
午後1時30分スタート
- ◆場所 スポーツセンター
- ◆定員 60名程度
- ◆申込 11月6日(水)～



### センター事業

## 知って得する!健康セミナー “フレイル予防”

- ◆日時 11月14日(木)  
午前10時30分～11時30分
- ◆場所 センター 大広間
- ◆講師 区保健福祉センター 保健師
- ◆定員 30名
- ◆申込 10月31日(木)～

### センター事業

受付中!

## スマートフォン体験! 初級編

- ◆日時 11月5日(火)  
午後2時～3時30分
- ◆場所 センター 大広間
- ◆講師 トコエヨッパ なんば御堂筋店
- ◆定員 20名(申込先着順)



### 生きがいと健康づくり推進事業

## 百歳体操の効果③ 学ぼう

- ◆日時 11月28日(木)
- ◆場所 センター 大広間
- ◆講師 原定嗣 先生  
鍼灸師・柔道整復師
- ◆定員 40名(申込先着順)
- ◆申込 11月14日(木)～

### センター事業



## なにわクラフトカフェ

←焼き付け木片かざり

- ◆日時 11月27日(水)  
午前11時～午後4時
- ◆参加費 100円(コヒ&ゆで卵)

次回 12/25(水)11:00～”ステンドグラス風かざり”

### 世代間交流事業・ようこそ日本橋中学校のみなさん

「一緒に遊ぶ」をかんがえよう!!

好評のスクエアステップを体験しましょう。

“車イス”体験をしよう!

車イスを乗る押すを体験しましょう。

- ◆日時 11月14日(木) 定員 20名  
午後1時30分～3時

- ◆日時 11月15日(金) 定員 10名  
午後1時30分～3時

◆場所 センター 娛樂室

◆申込 10月31日(金)～



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

2019年

## 11月行事予定表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前	=緊急今月情報= ①昨年好評の”ボタニカルフェスタ”が27日13:30 ～開催！センター中庭にて、乞うご期待!!				1 百歳体操 フロアカーリング 体験	2 卓球	3 休館日
午後	②14・15日両日、日本橋中学校の学生さんが授業の 一環”職業体験”に来館。一緒に学び・遊ぶ機会を 設けていますので、表紙必見！				俳画 ☺	謡曲 ☺	
午前	4 休館日	5 百歳体操 太極拳	6 民謡 ☺	7 整体体操 ☺	8 百歳体操	9 健康体操 ☺	10 休館日
午後		スマホ体験Ⅰ 詩吟 はがき絵 ☺	民踊 俳句 元気はつらつ！	ヨガ 手芸 ☺	カラオケA 体ほぐし	書道 実用習字 ラージ卓球	
午前	11 卓球	12 百歳体操	13 フラダンス ☺	14 健康セミナー ☺	15 百歳体操	16 卓球	17 休館日
午後	カラオケB ☺	詩吟 ☺	民踊 会長会 ☺	スポーツ吹き矢 折り紙/川柳 スクエアステップ	美ゆるり体操 俳画 車イス体験	謡曲 おもちゃ病院 ☺	
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 民謡 ☺	21 整体体操 ☺	22 百歳体操	23 休館日	24 休館日
午後	カラオケA ☺	詩吟 ☺	フロアカーリング 大会(スポーツ センター) 民踊 ☺	ヨガ 手芸 ☺	誕生会 歌の会 ☺		
午前	25 卓球	26 百歳体操	27 フラダンス クラフトカフェ	28 百歳体操の効果③ ☺	29 百歳体操	30 健康体操 ☺	
午後	カラオケB アロマハンドケア 軒先包丁研ぎ ☺	詩吟	ボタニカルフェスタ 民踊	うたごえ倶楽部 ☺	☺	ラージ卓球	

☺ マークは娯楽室で、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。

# 浪速区老人クラブ連合会

## ★わくわく体操★

11月18日(月)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★

11月13日(水)午後2時～

場所：センター 会議室

## ★老人クラブ文化祭★

11月10日(日)

午前11時55分出演

場所：区民センター

## ★老人クラブ加入促進事業★

篆刻印を作りましょう！

11月29日(金)

午前10時～正午

場所：センター 大広間

費用：600円(材料費)

定員：25名(10/15受付開始)

# おたのしみ会⑩

## フロアカーリング

### 体験

当日自由参加

◆日時 11月1日(金)  
午前10時30分～正午

◆場所 センター 大広間



## 今月の俳句

間引菜や何の菜かと子に問はれ

木漏れ日の磴ゆく僧の夏衣

退院の朝はまだ来ぬ夜の長き

孝子

如水

青浪

## みんなの川柳 お題「体育」

孫娘 我の出番と 笑み見せて

孫走る 爺カメラ持ち あと走る

朝の顔 みんな揃えば 一二三

(義子)

(よっちゃん)

(まあーくん)

## お題「無題」

彼はなぜ 振り向かないの 好きなのに

行く夏を 惜しむがごとく 蝉時雨

虫歯ゼロ 自慢できない 総入れ歯

(かえび)

(ゴン太)

(びん)



## ひとしごと館

### 軒下包丁研ぎ

定員:8名、1本500円

### アロマハンドケア

定員:16名、1回500円

11月25日(金)

午後1時30分～3時30分

センター 会議室

申込：11月11日(月)～

※料金は当日お支払ください。

だいちゃん先生の

# 整体体操

- ◆日時 11月7日(木)・21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 10月24日(金)～

# すこやか7ツージ&ダンス

- ◆日時 11月20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
- ◆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 10月16日(水)～

## 10・11月 生まれの方 誕生会

- ◆日時 11月22日(金)  
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 11月8日(金)～

# 体ほぐし教室

- ◆日時 11月8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 10月25日(金)～

# スポーツ吹矢

- ◆日時 11月14日(木)午後2時～2時30分
- ◆申込 10月31日(木)～

- ◆場所 センター 大広間 センター事業
- ◆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 日本スポーツ吹矢協会公認指導員  
和田津五務先生

\*\*\*\*\*

# 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)

