

大阪市立浪速区老人福祉センター センターだより 12月号

2019年(令和元年)12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 11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

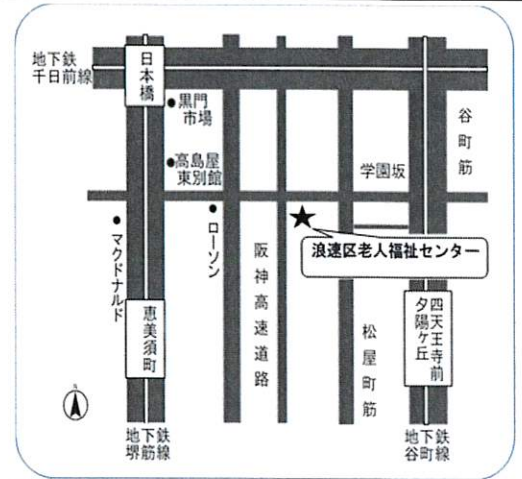
★利用時間：午前10時～午後5時

★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)

※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。



★今月のおすすめ事業★

センター事業

最後を託す人へのおくりもの

—相続人を知る— 終了後、個別相談あり

◆日時 12月13日(金)
午後1時30分～2時30分

◆場所 センター 大広間

◆定員 25名

◆申込 11月29日(金)～



大阪市立浪速図書館 共催

声に出して本をよもう

- ◆日時 12月5日(木)
午後3時～4時
- ◆場所 浪速図書館 会議室
- ◆対象 おとな
- ◆定員 15名(当日先着順)
- ◆参加費 無料



センター事業

スマートフォン体験II 復習・応用編

◆日時 12月10日(火)
午後2時～3時30分
終了後、個別相談あり

◆場所 センター 大広間

◆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 11月26日(火)～



健康体験会

世代間交流事業

- ◆日時 12月7日(土) ※当日時間内自由参加
午前10時～午後2時
- ◆内容 ①アロマハンドケア
①②有料 ②包丁研ぎ(ネジ付きハサミも可)
③④無料 ③無料健康グッズ体験
(洗濯したソックスを持参ください)
(例)砂浜体験、足つぼマット、ストレッチポールなど
④健康グッズ作り(お持ち帰り品)
- ◆場所 センター内(当日掲示)

2019年

12月行事予定表

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
= 緊急 今月情報 = サークルの“ミニ作品展”が12月3日（火）～12月19日（木）まで、浪速図書館にて開催されます。名前はミニとなっていますが、日ごろの活動の成果は中身の濃い内容となっております。皆様のご来場をお待ちしております。							1 休館日	
午前	2 わくわく体操 おたのしみ会 ¹² (ローリングストック)☺	3 百歳体操 太極拳	4 すこやか マッサージ 民謡☺	5 整体体操 ☺	6 百歳体操	7 健康体験会 卓球 謡曲	8 休館日	
午後	カラオケA ☺	はがき絵 詩吟 おたのしみ会 ¹³ (四季の唄を歌う) ☺	民踊 俳句 元気はつらつ!	ヨガ/手芸 本をよもう (図書館)☺	俳画 体ほぐし ☺			
午前	9 卓球	10 百歳体操	11 フラダンス ☺	12 ☺	13 百歳体操	14 健康体操 ☺	15 休館日	
午後	カラオケB ☺	詩吟 スマートフォン 体験Ⅱ ☺	民踊 会長会 ☺	スポーツ吹き矢 ヨガ/川柳 折り紙☺	相続人を知る	書道 実用習字 ラージ卓球		
午前	16 わくわく体操 ☺	17 百歳体操 太極拳	18 民謡	19 整体体操 ☺	20 百歳体操	21 卓球	22 休館日	
午後	カラオケA ☺	☺	民踊	手芸 ☺	美ゆるり体操 俳画 ☺	謡曲 おもちゃ病院 ☺		
午前	23 卓球	24 百歳体操	25 フラダンス クラフトカフェ ☺	26 ☺	27 百歳体操	28 健康体操 ☺	29 休館日	
午後	カラオケB 軒先包丁研ぎ アロマハンドケア ☺	☺	民踊	うたごえ倶楽部 ☺	おたのしみ会 ¹⁴ (大掃除)	ラージ卓球		
午前	30 休館日	31 休館日	= 館内清掃☺ 団体サークル等の活動の前後に掃除をお願いしているところですが、12月より各部屋に『掃除状況確認表』を置かせて頂き、その部屋の掃除状況の記録をお願いします。(職員が行った場合も同じく記入をします。)12月27日の「大掃除」に向けて12月中はサークル最後の活動日に掃除のご協力をお願いします。					
午後								

☺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★

12月2日(月)・12月16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★

12月11日(水)午後2時～

場所：センター 会議室

ひとしごと館

12月23日(月)

午後1時30分～3時30分

於：センター会議室

申込：12月9日(月)～

※料金は当日お支払いください

●軒下包丁研ぎ●

定員8人、1本500円

刃こぼれは追加料金が必要。

(ご相談ください)

切れない包丁は肩こりのもと!

●アロマハンドケア●

定員16名、1回500円

やさしいタッチは心へのタッチ。

心と体が疲れたなら一休み。



みんなの川柳 お題「星」

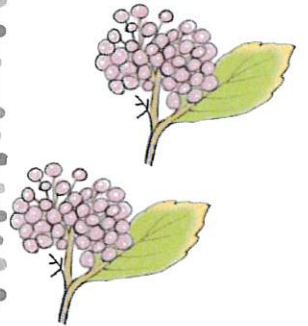
星くずを 集めてティアラ かぶる夢
 (義子)
 チカチカと 星が光って 明日は晴
 (よっちゃん)
 願い事 使い果たした 流れ星
 (ミー子)

今月の俳句 講師 久保青浪先生

コンビニへ雨宿りする暮の秋
 孝子
 秋の夜に古きアルバムめぐりけり
 如水
 虫聞に殿上人も来しさが野
 青浪

お題「意題」

公園の ギンナン踏んで 秋を知る
 (まあくん)
 待ちわびて 幾度目の道 里紅葉
 (ゴン太)
 手品だよ 入れ歯はずして 孫泣かす
 (びん)



★アンケート実施のお知らせ★

年末から年明けにかけて、恒例のアンケートを実施させていただく予定です。

事業や所属ごとの実施を考えているため、同じ質問が重なることがあると思いますがご協力お願いいたします。

たくさんのご意見をいただき来年度の事業に活かしていきます。

だいちゃん先生の

整体体操

- ◆日時 12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 **無料**
- ◆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)
- ◆申込 11月21日(木)～

すこやかマッサージ&ダンス

- ◆日時 12月4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 **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 11月20日(水)～

体ほぐし教室

- ◆日時 12月6日(金)
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター 娯楽室 **無料**
- ◆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)
- ◆申込 11月22日(金)～

『12月お得情報』

年末におたのしみ会⑫⑬⑭を

3回実施します。

- ・災害時に役立つローリングストックを体験しながらの試食会(12/2)
- ・声を合わせて四季折々の唄を歌いましょう(12/3)
- ・大掃除+コーヒータイム、どれも楽しいことが盛りだくさん。(12/27)

詳しくは、下記の「おたのしみ会」のコーナーと館内ポスターをご覧ください。

クラフトカフェ

センター事業

- ◆日時 12月25日(水)
午前11時～午後4時
 - ◆場所 センター(コーヒー&ゆで卵)
 - ◆内容 スタンドグラス風かざり
 - ◆参加費 100円 飲み物、間食&クラフト
- 次回 “エコキャンドル” をお楽しみに～



スポーツ吹矢

- ◆日時 12月12日(木)
午後2時～2時30分
- ◆場所 センター 大広間
- ◆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
- ◆定員 6名(申込先着順)
- ◆申込 11月28日(木)～

おたのしみ会

⑫ローリングストック	
内容	災害に役立つローリングストック体験
日時	12/2(月) 11:30～12:30
募集人員	7人
申込	<u>11/18(月)</u>

⑬年末に歌う日本の四季	
内容	四季の唄を歌いましょう
日時	12/3(火) 13:30～14:30
募集人員	どなたでも

⑭大掃除	
内容	センター掃除と打上げ
日時	12/27(金) 13:00～15:00
募集人員	できるだけ多く

当日受付