

大阪市立浪速区老人福祉センター センターだより 2月号

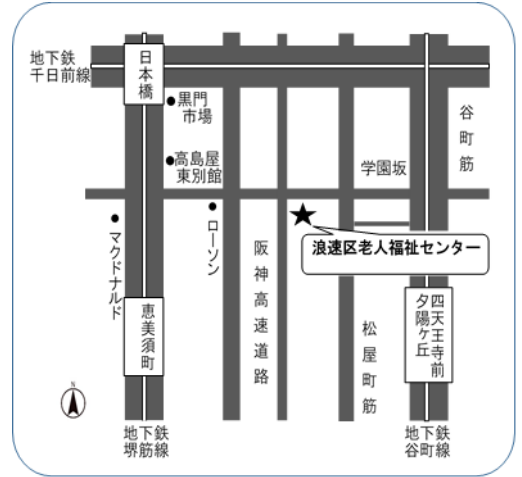
2020年(令和2年)2月号

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1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

コツコツ貯骨で骨太生活

- ◆日時 2月13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 管理栄養士
- ◆定員 30名(申込先着順)
- ◆参加費 無料
- ◆申込 1月30日(木)～

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④

- ◆日時 2月27日(木) 終了後個別相談あり
午前10時30分～11時30分頃
- ◆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)
- ◆参加費 無料
- ◆申込 2月13日(木)～

サークル世話役会

- ◆日時 2月28日(金)午後2時～3時
- ◆場所 センター 大広間
- ◆対象 各サークルの世話役
または、代理の方
- ◆内容 令和2年度活動内容

生きがいと健康づくり推進事業

ディスコン大会

- ◆日時 2月20日(木)
午後1時30分～3時
- ◆場所 浪速区スポーツセンター(第1体育場)
- ◆定員 12名(申込先着順)
- ◆参加費 30円(損害保険代)
- ◆持ち物 上履き・飲み物
- ◆申込 1月28日(火)～

浪速区老人クラブ連合会

★わくわく体操★

2月3日(月)・2月17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★

2月12日(水)午後2時～

場所：センター 会議室

★令和元年度会計相談会★

1月29日(水)～31日(金)

午前10時～午後3時(要連絡)

場所：センター 会議室

ひとしごと館

2月26日(水)

午後1時30分～3時30分

場所：センター 会議室

申込：2月12日(水)～

※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。



今月の俳句

講師 久保青浪先生

初春や人さそうごと街の灯が

小阪 馨

あけまして新年初のごあいさつ

林 宜静

寒風が口縄坂をかけ下る

久保 青浪

みんなの川柳 お題「冬仕度」

冬仕度 今年も服が 痩せている

(イツムちゃん)

マスクつけ マフラー巻いて

何方さん

増税後 我家のサイフは 冬仕度

(まあーくん)

お題「煮題」

百才の 体操するが 百は煮理

(義子)

補聴器と 入れ歯にかつら いざ病院

(ミーズ)

妻が前 三歩下がって 夫行く

(ブス)



サークル会員 募集中!

フラダンス・ヨガ・俳句・川柳 など

●見学のお問合せはセンターまで!

だいちゃん先生の

整体体操

- ◆日 時 2月6日(木)・20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 1月23日(木)～

すこやかマッサージ&ダンス

- ◆日 時 2月19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 1月15日(水)～

生きがいと健康づくり推進事業

体ほぐし教室

- ◆日 時 2月14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 1月31日(金)～

『2月、3月 お得情報』

- ・おたのしみ会 ⑰ 「紙薪作り」
新聞紙にひと手間かけると、キャンプや災害時にも役立つ紙薪(燃料)が作れます。
- ・次回、3月12日(木)のおたのしみ会 ⑱
「杖ヨガ体験」
ヨガはやってみたいけど…
杖を使って、楽にヨガ気分を味わえます。
- 詳しくは、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 2月26日(水)
午前11時～午後4時
- ◆場 所 センター ロビー
- ◆内 容 ボトルかざり作り
- ◆参加費 100円(飲み物&ゆで卵付き)
次回 “靴べら作り” こちらもお楽しみに～



スポーツ 吹矢

- ◆日 時 2月13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
一般社団法人銀座スポーツ吹矢倶楽部公認指導員
- ◆定 員 6名(申込先着順)
- ◆申 込 1月30日(木)～

おたのしみ会

- ⑰ 新聞紙で紙薪を作ろう！
新聞をそのまま燃やすとすぐに消えますが、ひと手間かけるとアラ不思議！
2/27(木) 1回目)午後1時～
2回目)午後1時45分～
- ◆ 当日自由参加です。



2020年

2月行事予定表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前	Σ(・ω・ノ)! えっ!! そうなの!?					1 卓球	2 休館日
午後	認知症改善や防止策として、脳を活性化するのに写経が最も効果が高いそうです。年末にお配りした写経「般若心経」を活用いただきありがとうございます。 ぬり絵と同様、日本に古来より伝わる「写経」も脳を刺激するのに最適な脳トレのひとつです。 逆に、オセロゲームは、リラックスグッズになるようです。楽しみながら自身の脳を上手く活性化・リラックスしていきましょう☺「写経」セット、まだ少しあります。必要な方はお声掛けください。						
午前	3 わくわく体操 ☺	4 百歳体操 太極拳	5 民謡 ☺	6 整体体操 ☺	7 百歳体操	8 健康体操	9 休館日
午後	カラオケA ☺	詩吟 はがき絵 ☺	民踊 俳句 元気はつらつ!	ヨガ 手芸 ☺	俳画 ☺	書道 実用習字 ラージ卓球	
午前	10 百歳体操 卓球	11 休館日 	12 フラダンス ☺	13 保健セミナー (コツコツ貯骨で骨太生活) ☺	14 百歳体操	15 卓球	16 休館日
午後	カラオケB ☺		民踊 会長会	スポーツ吹矢 折り紙 川柳	体ほぐし	謡曲 おもちゃ病院 ☺	
午前	17 わくわく体操 ☺	18 百歳体操 太極拳	19 すこやか マッサージ 民謡	20 整体体操	21 百歳体操	22 健康体操 ☺	23 休館日
午後	カラオケA ☺	詩吟 カラオケB ☺	民踊	ヨガ・手芸 ディスコン大会 (スポーツセンター)	美ゆるり体操 俳画 ☺	書道 実用習字 ラージ卓球	
午前	24 休館日 	25 百歳体操	26 フラダンス クラフトカフェ	27 百歳体操の効果④	28 百歳体操	29 卓球	
午後		詩吟	民踊 軒先包丁研ぎ アロマハンドケア	おたのしみ会⑰ (紙薪) うたごえ倶楽部	世話役会 ☺	☺	

☺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。