

大阪市立浪速区老人福祉センター センターだより 3月号

2020年(令和2年)3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2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

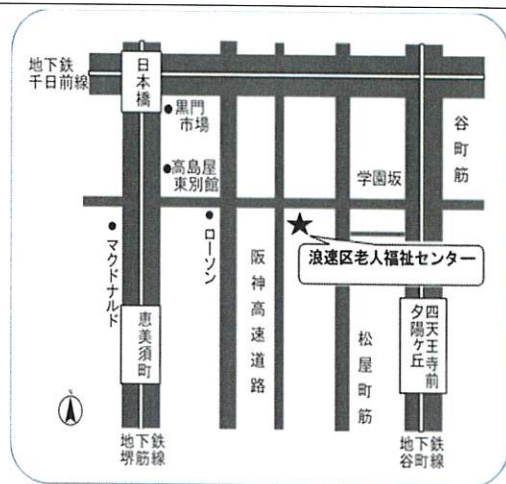
★利用時間：午前10時～午後5時

★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★

大阪市立浪速図書館 共催

声に出して本を読もう

- ◆日時 3月4日(水)
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(申込先着順)
- ◆参加費 無料
- ◆申込 受付中

利用証更新のお願い



4月1日より
新年度(令和2年度)が始まります。
それに伴い皆様の利用証の更新を
お願いします。
変更箇所がある方は、お申し出
ください。

生きがいと健康づくり推進事業

8館合同

歩こう会

金魚が泳ぐ城下町 (歴史探訪) 郡山

- ◆日 3月27日(金)
- ◆定員 15名(申込先着順)
- ◆申込 2/18(火)～3/13(金)
(電話受付不可)
- ◆集合 JR天王寺駅中央改札前集合 11:30 厳守
- ◆持物 飲料水等は各自ご用意ください。
- ◆費用 130円(保険代・ガイド料)

※ 交通費等は各自実費 昼食はついていません

※ 詳細は館内ポスターで

浪速区老人クラブ連合会

★わくわく体操★

3月2日(月)・3月16日(月)

午前10時30分～

場所：センター 大広間

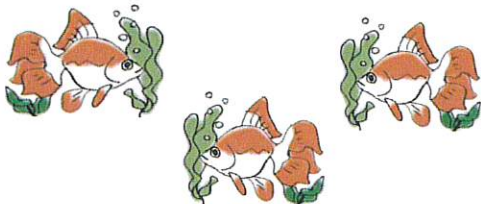
※参加希望される方は

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★

3月11日(水)午後2時～

場所：センター 会議室



ひとしごと館

3月23日(月)

午後1時30分～3時30分

場所：センター 会議室

申込：3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。



今月の俳句

講師 久保青浪先生

青空に名知らぬ鳥の群れて行く

小阪 誉

客船のプールサイドは寒々と

林 宜静

移り住む町は寝まりて冴ゆる月

久保 青浪

みんなの川柳 お題「お年玉」

少子化と 言われているが 孫七人

(イツムちゃん)

あげるより もらいたいのよ いつまでも

(びん)

ありがとう 元気を体 おとしだま

(なおみちゃん)

お題「無題」

お正月 財布も疲れ 口をあく

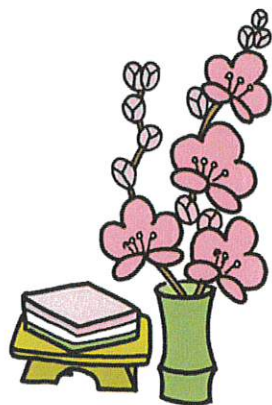
(義子)

風邪を引き これが本当の 寝正月

(まあくん)

あのおれで 成り立つ会話

(ゴン太)



『忘れない！！』

2011年3月11日(金) 14時46分

何が起こりましたか?

『地震・津波・原発・風評被害』 死者・行方不明者
1万8428人、関連死を含めると更に数字があがります。
9年目を迎える私たちにできることは、

＝忘れない＝

哀しむ人に寄り添い、次の災害に備える。

だいちゃん先生の

整体体操

- ◆日時 3月5日・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 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 2月20日(木)～

すこやかマッサージ&ダンス

- ◆日時 3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 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 2月19日(水)～

体ほぐし教室

- ◆日時 3月13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 2月28日(金)～

2・3月 生まれの方の 誕生会

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

第2部 歌の会

- ◆講師 山田富美子先生
- ◆定員 25名(申込先着順)
- ◆申込 3月11日(水)～

クラフトカフェ

センター事業

- ◆日時 3月25日(水)
午前11時～午後4時
- ◆場所 センター ロビー
- ◆内容 プラ板でつくる靴べら作り
- ◆参加費 100円(飲み物&ゆで卵付き)
- 次回 “プラ板キーホルダー作り” もお楽しみに!



スポーツ 吹矢

- ◆日時 3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
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 2月27日(木)～

おたのしみ会

- ◆日時: 3月12日(木)
午前10時30分～11時15分
- ◆場所: センター 大広間 無料
- ◆その他: 動きやすい服装
- ◆申込: 当日自由参加

⑱ 『杖ヨガ体験』

ヨガはやってみたいけど、立っているとふらつくし、座位もとりにくい。そのような方は是非「杖ヨガ体験」にご参加ください。



2020年

3月行事予定表

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
令和2年4月からの「おたのしみ会」について 昨年度の「おたのしみ会」楽しんでいただけましたでしょうか。4月から昨年と同じものと、サークル体験会を開催していきます。 “体を動かす” “声を出す”サークルが多いのが特徴。令和2年度も一緒に楽しみましょう！！							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 ☺	6 百歳体操	7 卓球	8 休 館 日	
午後	カラオケA ☺	はがき絵 詩吟 ☺	民謡 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 おたのしみ会 ¹⁸ (杖ヨガ)	13 百歳体操	14 健康体操 ☺	15 休 館 日	
午後	カラオケB	詩吟 ☺	民謡 会長会	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 わくわく体操 ☺	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 百歳体操	20 休館日 (春分の日)	21 卓球	22 休 館 日	
午後	カラオケA ☺	詩吟 ☺	民謡	ヨガ 手芸 ☺		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 ☺	詩吟	民謡 誕生会 歌の会	うたごえ倶楽部 ☺	美ゆるり体操	書道 実用習字 ラージ卓球		
午前	30	31 百歳体操	=新年度4月から= <u>藤村先生の“すこやかマッサージ”が変わります。</u> (A) すこやかマッサージ&ストレッチ (午前10時15分~11時) (B) すこやかマッサージ&ダンス (午前11時15分~正午) 上記の2部構成になりますので、ご自分の体調にそったコース を選んでください。 引き続きみなさまのご参加をお待ちしております。 【詳しくは館内ポスターをご覧ください】					
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。