

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

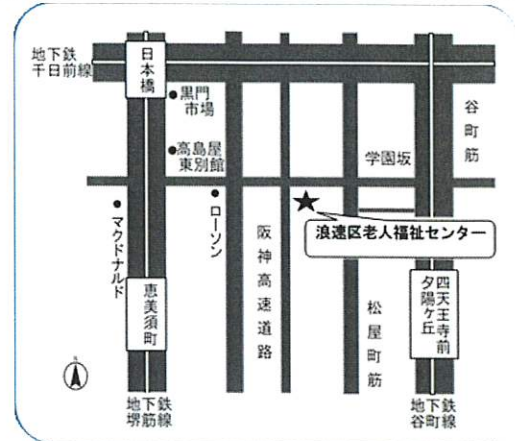
2020年（令和2年）9月号

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2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



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。



図書ボランティア募集

館内の図書整理をお願いします。詳細は後日お知らせします。



各サークルコロナ対策の件で

サークル活動用のお部屋は確保していますが、対策案が出ていないサークル、対策がなされていないサークルは中止して頂きます。



行事ご参加の際は

日時のご確認、遅刻なさないよう開始時間は時間厳守をお願いします。

世代間交流事業

★今月のおすすめ事業★

おじいちゃんおばあちゃん
僕と私で遊ぼう2020

9月のある日

- ◆日時 9月19日(土)
午後3時30分～4時50分
- ◆場所 センター内 **無料**
- ◆内容 モノ作り(防災備品に入れたい品物作り)
- ◆当日ご自由に参加ください
(入室の人数調整をおこないます)

結核のお話と健診

- ◆日時 9月11日(金)
午後1時30分～3時30分
健康教育・結核健康診断
- ◆場所 センター 娯楽室 **無料**
- ◆講師 大阪市保健所
- ◆定員 20名
- ◆申込 8月28日(金)～
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

生きがいと健康づくり推進事業

百歳体操の効果 “レッスン②”

やるなら効果的な指導を受けよう！

- ◆日時 9月25日(金)
A班：午前10時10分～10時45分
B班：午前10時45分～11時20分
- ◆場所 センター大広間 **無料**
- ◆講師 中窪 美佐緒先生 理学療法士
- ◆終了後、個別相談あり
- ◆申込 9月11日(金)～

先生のお話も
開始前に
あります。

2020年 9月行事予定表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前		1 百歳体操 太極拳	2 整体体操 民謡	3 スクエア ステップ	4 百歳体操	5 卓球 おたのしみ会 (謡曲体験会)	6 休館日
午後		詩吟 はがき絵	元気はつらつ! 民踊 俳句	手芸 ヨガ	俳画	謡曲	
午前	7 わくわく体操	8 百歳体操	9 フラダンス おたのしみ会 (フラダンス体験会)	10 整体体操	11 百歳体操	12 健康体操	13 休館日
午後	カラオケA	詩吟	民踊	折り紙 川柳	結核検診	書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	14 卓球 包丁の話をしよう	15 百歳体操 太極拳	16 すこやかマッサージ 民謡	17	18 百歳体操	19 卓球	20 休館日
午後	カラオケB	詩吟	民踊 会長会	手芸 ヨガ	俳画 美ゆるり	9月のある日 謡曲	
午前	21 休館日	22 休館日	23 百歳体操 フラダンス クラフトカフェ 記念撮影会 歌の会 民踊	24 背骨JNデ イヨコング	25 百歳体操 百歳体操の効果 “レッスン②”	26 健康体操	27 休館日
午後				うたごえ倶楽部			
午前	28 卓球	29 百歳体操	30	<大阪市立浪速図書館 共催> 声に出して本をよもう ◆日時 9月30日(水) 午後3時~4時 ◆場所 浪速図書館 会議室 ◆対象 大人【無料】			
午後	カラオケB						



**9月7・8・10・11日、9月28・29日 10月1・2日は
看護学生が実習に来館!**

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利用者の皆様方と交流を図って
いただきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。
他の学生の実習も受け入れておりますので、随時よろしくお願いいたします。

◎「スポーツ吹矢」「ピンポンやデー」は当面実施しません。

< マスクをはずしての活動、他区からの参加も多く人数調整不可等の理由によるものです。 >

8.9月 記念撮影会 生まれの方の

- ◆日時 9月23日(水)
正午～午後1時30分
- ◆場所 センター 娯楽室
- ◆参加費 無料
- ◆申込 9月9日(水)～

歌の会

- ◆時間 1部：午後1時35分～2時20分
2部：午後2時30分～3時15分
- ◆講師 山田富美子先生
- ◆内容 お楽しみ
- ◆定員 各部 20名(申込先着順)
- ◆参加費 無料
- ◆申込 9月9日(水)～

★おたのしみ会★

9月は2つの「おたのしみ会」があります。
コロナ感染防止のため、人数が20人を超える場合は2部制にさせていただきます。

「謡曲体験会」

- ◆日時：9月5日(土)
午前11時00分～
11時45分
- ◆場所：センター 会議室

「フラダンス体験会」

- ◆日時：9月9日(水)
午前11時30分～
12時15分
- ◆場所：センター 大広間

区 老人クラブ 連合会

★わくわく体操★

- ◆9月7日(月)
午前10時45分～
- ◆場所：センター 大広間

★老人クラブ会長会★

- ◆9月16日(水)
午後2時～
- ◆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。

みんなの川柳 お題「氷」

夜も更けて 氷枕に 母の愛
(まあーくん)

暮まいる

コロナ氣にかけ 故里へ
(義子)



花氷 一夜かぎりの 晴れ舞台
(ミー子)

アマビエの

提灯つるす 京の宿
(ミー子)

マスク忘れ 氷の視線が 突き刺さる
(ととと)

蝉ないて

コロナでお休み 仕事暮れる
(みよ)

包丁の話をしよう

“包丁研ぎ”も賜ります
15本まで(1本500円)

包丁の使い方を学び、
包丁研ぎの実践を見てみましょう。

- ◆日時 9月14日(月)
午前10時30分～11時15分
- ◆場所 センター娯楽室
- ◆定員 15名(申込先着順)
- ◆申込受付 9月1日(火)～

だいちゃん先生の

整体体操

- ◆日時 9月2日(水)・10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 8月19日(水)～

スクエアステップ体験

- ◆日時 9月3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 センター職員
- ◆内容 スクエアステップ + 柔軟体操
- ◆定員 16名(申込先着順)
- ◆申込 8月20日(木)～



イヤーン!! 動きやすい服装で、
できない～ 上履き(運動靴)を
ご用意ください。

すこやかマッサージ

しばらくは
ダンスはありません

- ◆日時 9月16日(水)
(A)午前10時15分～11時
(B)午前11時15分～正午
(A)(B)ともに同じ内容です
- ◆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20名(申込先着順)
- ◆申込 9月2日(水)～

背骨コンディショニング体操

肩こり、腰痛、ひざの痛みから内臓の不調をはじめとする様々な症状は、背骨のゆがみから発生します。体調不良の原因を見つけ出し、改善していくプログラムですので、ぜひご体験ください。

●概ねイスに座っての実践です。動きやすい服装でおこしく下さい。

- ◆日時 9月24日(木)
午前10時30分～11時15分
- ◆場所 センター 大広間 無料

- ◆講師 佐田 育世 先生
背骨コンディショニング協会パワースタイルトレーナー
- ◆定員 15名
- ◆申込 **申込方法にご注意ください。**

初めてお申込の方

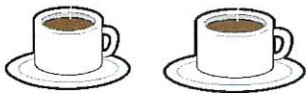
7月参加された方…

9月10日(木)～

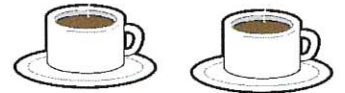
8月参加された方…

9月17日(木)～

センター事業



クラフトカフェ



- ◆日時 : 9月23日(水)
午前11時～午後4時
- ◆場所 : センター内
- ◆参加 : 年齢に関係なくどなたでも
認知症のご家族・当事者の方
- ◆その他 : 多人数の場合は部屋を分けて開催します【10月開催予告:三つ編のしおりを作ろう!】
- ◆申込 : 不要です。ご相談事がある方は
事前にご連絡ください。
- ◆クラフト : プラ板かざり
- ◆費用 : お茶+クラフト付 100円
(間食なし;お持ち帰りできるものを用意します)