

# 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

## 2020年(令和2年)11月号

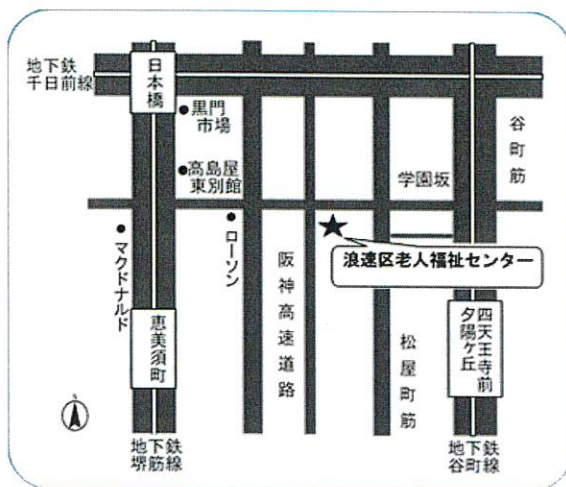
発行者：大阪市立浪速区老人福祉センター  
 [運営：社会福祉法人 大阪市浪速区社会福祉協議会]  
 発行日：令和2年10月15日  
 (毎月15日発行予定)  
 大阪市浪速区下寺2-2-12  
 電話：06-6643-0792  
 Fax：06-6644-6934



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。

※冬場に向かい各部屋の換気も難しくなっています。  
 寒さ対策の膝かけ等は、各自ご持参くださいますようお願いいたします。



### 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いただきます。必ず“鼻と口を覆うマスク”を着用してください。  
 (尚、準備を含め15分位前からの集まりになるよう自粛のご協力をお願いします。)

### 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**です。

※最近、靴の間違いが多発しています。各自ご注意ください。



### 世代間交流事業

### ★今月のおすすめ事業★

## 終活3ポイント連続講座 “今やるべきこと”

- |     |  |     |  |
|-----|--|-----|--|
| ◆日程 | ① 11/10 (火) 『エンピツで書くエンディングノート』<br>② 11/13 (金) 『相続人は誰？相続人がする仕事とは？』<br>③ 11/20 (金) 『遺言書のお作法』 | ◆内容 | 終活の必要性をエキスパートが説明                         |
| ◆時間 | (各日共通) 午後1時30分～2時30分   | ◆参加 | 60歳以上の方 (ご家族の方も)<br>【連続講座のため3日間とも参加できる方】 |
| ◆場所 | センター 大広間   | ◆定員 | 25名 (申込先着順)                              |
| ◆講師 | &チーム<br>(SOMPOひまわり生命 社会貢献チーム)  | ◆申込 | <b>10月27日(火)～</b>                        |
- 共催  
浪速区オレンジチーム  
(認知症初期集中支援推進事業)

無料

終了後  
個別相談  
あり

### <保健福祉講座>

### センター事業

## 『こころも身体も健康に』

～パート1：からだ編～

- |     |                              |     |                  |
|-----|------------------------------|-----|------------------|
| ◆日時 | 11月19日(木)<br>午前10時30分～11時30分 | ◆講師 | 区保健福祉センター 保健師    |
| ◆場所 | センター 大広間                     | ◆参加 | 利用証をお持ちの方        |
|     |                              | ◆定員 | 20名 (申込先着順)      |
|     |                              | ◆申込 | <b>11月5日(木)～</b> |

無料



# 2020年 11月行事予定表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
<p>★おたのしみ会★            「おりがみ体験会」</p> <p>◆日時 11月20日(金)            午前10時45分～正午</p> <p>◆場所 センター 会議室</p> <p>◆その他 コロナ感染防止のため、20名を超える場合は2部制にさせていただきます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 5px; background-color: #e0e0e0;">当日自由参加</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 5px; background-color: #e0e0e0;">参加費無料</div> </div>							<b>1</b>
午前	<b>2</b> わくわく体操	<b>3</b> 休館日	<b>4</b> 百歳体操 民謡	<b>5</b> 整体体操	<b>6</b> 百歳体操 百歳体操の効果 "レッスン③"	<b>7</b> 卓球	<b>8</b>
午後	カラオケA		元気はつらつ! 民踊 俳句	手芸 ヨガ	スクエアステップ	謡曲	休館日
午前	<b>9</b> 卓球	<b>10</b> 百歳体操 太極拳	<b>11</b> フラダンス	<b>12</b> 整体体操	<b>13</b> 百歳体操	<b>14</b> 健康体操	<b>15</b>
午後	カラオケB	終活セミナー 連続講座① 詩吟	民踊 会長会	川柳 折り紙	終活セミナー 連続講座②	書道・実用習字 ラージ卓球	休館日
午前	<b>16</b> わくわく体操	<b>17</b> 百歳体操 太極拳	<b>18</b> すこやかマッサージ 民謡	<b>19</b> 『こころも身体も 健康に』 (保健福祉講座)	<b>20</b> 百歳体操 おたのしみ会 (おりがみ体験会)	<b>21</b> 卓球	<b>22</b>
午後	カラオケA	詩吟 はがき絵	民踊	手芸 ヨガ	終活セミナー 連続講座③ 美ゆるり体操	謡曲 おもちゃ病院	休館日
午前	<b>23</b> 休館日	<b>24</b> 百歳体操	<b>25</b> フラダンス クラフトカフェ	<b>26</b> 背骨コネクション	<b>27</b> 百歳体操	<b>28</b> 健康体操	<b>29</b>
午後		詩吟	記念撮影会 歌の会 民踊	うたごえ倶楽部	人権研修 (新世界のなりたち)	書道・実用習字 ラージ卓球	休館日
午前	<b>30</b>	<p>◎今年度、サークル活動の祝祭日振替はありません。</p> <p>◎「スポーツ吹矢」「ピンポンやデー」は当面実施しません。            &lt;マスクをはずしての活動、他区登録の参加も多く、人の把握不可等の理由によるものです。&gt;</p>					
午後	カラオケB	<p>◎「おもちゃ病院」は11月以降も活動自粛となる場合があります。            来館前にセンターまでお問合せください。</p>					

生きがいと健康づくり推進事業

# 10.11月 記念撮影会 生まれの方の

- ◆日時 11月25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 11月11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 11月11日(水)～

みんなの川柳

★お題「かぼちや」

終戦後 主食に食べた 涙食

(義子)

ハロウィン ナンバは今年も 密かしら

(キじるし)

お迎えに カボチャの馬車で 亡き夫が

(イツムちゃん)



★お題「煮題」

真夏日に おせち料理の 注文表

(ミイ子)

背を立てて 一日千歩の 大仕事

(美代)

目に入れて みたいけれども まごは無理

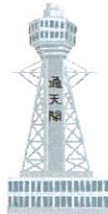
(クニクニ)



<浪速区老人クラブ連合会・区老人福祉センター合同人権研修>

## 『浪速区新世界のなりたち』

- ◆日時 11月27日(金)  
午後1時30分～3時
- ◆場所 センター 大広間
- ◆講師 織田 隆之先生
- ◆内容 新世界のなりたちを知り、あるある話や、  
いろいろな事を教えていただきます。
- ◆定員 35名 (マスク着用必須)
- ◆参加 大阪市在住の方
- ◆申込 11月13日(金)～



無料

区  
老人クラブ  
連合会

## わくわく体操

- ◆ 11月2日(月)・16日(月)  
午前10時45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11日(水)  
午後2時～
- ◆ 場所：センター 大広間

だいちゃん先生の

## 整体体操

- ◆日時 11月5日(木)・12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 10月22日(木)～

バスタオルをご用意ください

## スクエアステップ体験

- ◆日時 11月6日(金)  
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター 大広間 **無料**
- ◆講師 センター職員(スクエアステップ 指導員)
- ◆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 10月23日(金)～

動きやすい服装で  
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 11月18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
- ◆講師 藤村 千恵子先生 FUN-BEAT DANCE SCHOOL
- ◆定員 各20名(申込先着順) **無料**
- ◆申込 11月4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ださい。

- ◆日時 11月26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ーソナルトレーナー
- ◆定員 15名
- ◆申込 **申込方法にご注意ください**

11月12日(木)～

※多くの方に体験していただきたいため、  
10月に申込まれた方はご遠慮いただきますようお願いいたします。

### センター事業

## クラフトカフェ



- ◆日時: 11月25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
- ◆申込: 不要です。相談事がある方は  
事前にご連絡ください。
- ◆クラフト: 折り紙で箱を作ろう!
- ◆費用: お茶+クラフト付き 100円  
【間食なし: お持ち帰りできるものを用意します】
- ◆その他: 多人数の場合は部屋を分けて開催します。

12月  
開催予告

グリーティング  
カード作り

## 百歳体操の効果 “レッスン③”

やるなら効果的な指導を受けよう!

先生の  
お話も  
開始前に  
あります

- ◆日時 11月6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
- ◆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 10月23日(金)～ **無料**