

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

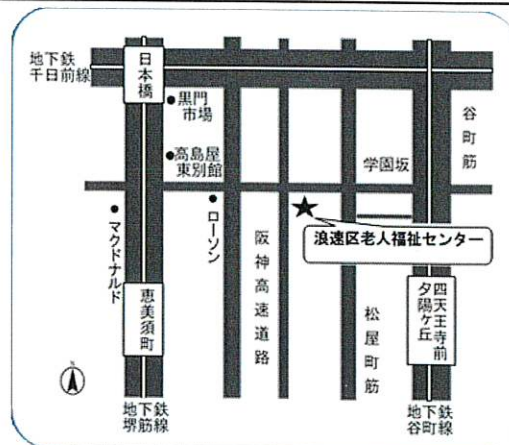
2020年(令和2年)12月号

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2年11月16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。



センター利用について

- ①センター利用に際しては、**受付での検温（37℃以上は利用不可）必ず鼻と口をおおうマスクを着用**ください。
- ②コロナの拡大が懸念されるところです。センターの行事予定も変更になることがありますので、ご理解をお願いします。
- ③サークル及び、センター事業は、準備を含めて15分くらい前からの集まりになるよう、自粛にご協力ください。
- ④センター事業参加の方は、日時のご確認、遅刻がないよう**開始時間厳守**をお願いします。
- ⑤くつ、はきもの間違いが多発しています。各自ご注意ください。

★今月のおすすめ事業★

『笑い感動と健康』

元ヤクルトの笑いの達人・秋山さんが退職されました。当センターに楽しい時間をプレゼントしてさせていただきます。

- ◆日時 12月5日（土）
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター 大広間 **無料**
- ◆講師 秋山眞之氏 元南大阪ヤクルト販売
- ◆内容 “笑うこと” “感謝すること” で健康が近づいてくる。“感動すること” で感謝の気持ちがわき笑顔になる。
～～笑いがいっぱい講話です。～～
- ◆定員 30名（申込先着順）
- ◆申込 11月20日（金）～



◆日時 12月28日（月）

『百歳体操納め』

午前10時30分～11時
 ※A班・B班の区別はありません。

おたのしみ会

『年忘れマスクつけ歌合戦』

午前11時～正午(予定)

蘇れ、少年少女時代に。タイムスリップ!!
 更に休館中にできる“ぬり絵”プレゼント。

※『百歳体操』だけ、『マスクつけ歌合戦』だけの参加でも可能です。

今年最後のセンター開館日をご一緒に



2020年 12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 おたのしみ会 (ヨガ体験会)	4 百歳体操	5 卓球	6 休館日
午後		詩吟 はがき絵	元気はつらつ! 民踊	手芸 ヨガ	サークル世話役会	『笑いと 感動と健康』 謡曲	
午前	7 わくわく体操	8 百歳体操	9 フラダンス	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 会長会	川柳 折り紙	本をよもう (図書館)	書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	14 卓球	15 百歳体操 太極拳	16 すこやかマッサージ 民謡	17 背骨コンディショニング	18 百歳体操	19 卓球	20 休館日
午後	カラオケB	詩吟	民踊	手芸 ヨガ	おたのしみ会 (3B体操体験会) 美ゆるり体操	謡曲	
午前	21 わくわく体操	22 百歳体操	23 フラダンス クラフトカフェ	24 スクエアステップ	25 百歳体操	26 健康体操	27 休館日
午後	カラオケA	詩吟	民踊	うたごえ倶楽部	おたのしみ会 (大掃除)	書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	28 百歳体操納め ヌクつけ歌合戦 卓球	29 休	30 館	31 日	<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11日(金) 午後3時~4時 ◆場所 浪速図書館 会議室 ◆対象 大人【無料】 ◆定員 8名(申込先着順)		
午後	カラオケB 4時から 大掃除です						



『ふゆフェスティバル』 開催決定!!

日時： 1月28日(木)・29日(金) 午前10時~午後2時

場所： センター 全館

内容： センターでの活動いろいろ

老人クラブの活動紹介

2種の体ゆがみチェック

なにわカフェ

身体測定、ミニバザー etc.

老人クラブ連合会と
センター合同企画

※詳細はセンターだより1月号にて。
※バザー品のご提供、ご協力をお願いします。
(未使用品に限る)

サークル世話役会

- ◆ 日時： 12月4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： ふ冬ゆ フェスティバル について

- * 「スポーツ吹矢」「ピンポンやデー」は当面実施しません。
- * 「おもちゃ病院」12月はお休みです。
- * 12月28日は4時から最終清掃です。ご協力ください。

当日自由
参加

★おたのしみ会★

参加費
無料

コロナ感染防止のため、人数が20名を超える場合は、
2部制にさせていただきます。

「ヨガ体験会」

- ◆ 日時 12月3日（木）
午前11時15分～正午
- ◆ 場所 センター 大広間
- ◆ その他 動きやすい服装と水分補給の用意

「3B体操体験会」

- ◆ 日時 12月18日（金）
午後12時45分～13時30分
- ◆ 場所 センター 大広間
- ◆ その他 動きやすい服装と水分補給の用意

「大掃除」

- ◆ 日時 12月25日（金）
午後1時～3時
- ◆ 場所 センター ロビー集合
- ◆ その他 汚れても良い服装で



みんなの川柳

★お題「旅行」

旅帰り 通天閣の 灯が見えた

（まあーくん）



飛び出そう おまけの人生 欲出して

（美代）

旅行こか 貰ったはずの 十万円

（イツムちゃん）

★お題「煮題」

足痛む 何負けるかと 自転車で

（義子）

都構想 コロナ終息 後あとにして

（ミー子）

散策の 社寺はおだやか 菊日和

（キジるし）



老人クラブ会長会

- ◆ 12月9日（水）
午後2時～
- ◆ 場所：センター 大広間

わくわく体操

- ◆ 12月7日（月）・21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。

区
老人クラブ
連合会

だいちゃん
先生の

整体体操

- ◆日時 12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 11月18日(水)～

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 12月24日(木)
午前10時30分～11時15分頃
- ◆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 12月10日(木)～

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

- ◆日時 12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
- ◆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 12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越しください。

- ◆日時 12月17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-リカルトレーナー
- ◆定員 15名
- ◆申込 **申込方法にご注意ください**

12月3日(木)～

※多くの方に体験していただきたいため、
11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 : 12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
- ◆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 : エコキャンドル作り
- ◆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)
- ◆その他 : 多人数の場合は部屋を分けて開催します【1月開催予告:デコレーションろうそく作り】