

# 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

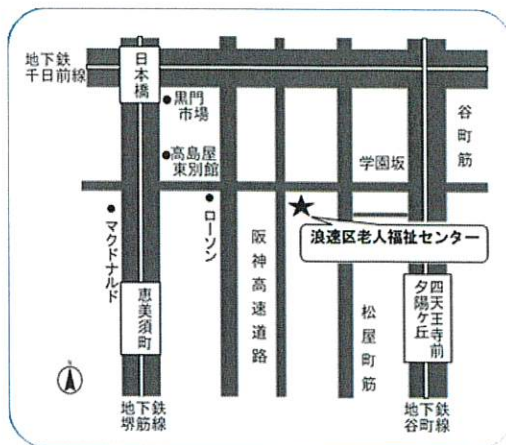
## 2021年(令和3年)2月号

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3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）



### 1/14発出『緊急事態宣言』期間の予定

ラジオ体操は毎日行います 10:00 11:00 13:00

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前	<b>1/18</b> わくわく体操	<b>19</b> 百歳体操	<b>20</b> すこやか マッサージ	<b>21</b>	<b>22</b> 百歳体操	<b>23</b>	<b>24</b> 休館日
午後					体ほぐし教室		
午前	<b>25</b>	<b>26</b> 百歳体操	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b> 百歳体操	<b>30</b>	<b>31</b> 休館日
午後							
午前	<b>2/1</b>	<b>2</b> 百歳体操	<b>3</b> 整体体操	<b>4</b>	<b>5</b> 百歳体操	<b>6</b>	<b>7</b> 休館日
午後			元気 はつらつ!		背骨コンディ ショニング		



2021年 2月行事予定表 確定ではなく、あくまでも予定です。状況により改めてお知らせいたします。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前	<b>8</b> 卓球	<b>9</b> 百歳体操	<b>10</b> フラダンス 百歳体操講演会② 救命入門コース	<b>11</b> 休館日	<b>12</b> 百歳体操 おたのしみ会 (エコイス作り)	<b>13</b> 健康体操	<b>14</b> 休館日
午後	カラオケB	詩吟 スクエアステップ	民踊		書道・実用習字 ラージ卓球		
午前	<b>15</b> わくわく体操	<b>16</b> 百歳体操 太極拳	<b>17</b> すこやかマッサージ 民謡	<b>18</b> 整体体操	<b>19</b> 百歳体操	<b>20</b> 卓球	<b>21</b> 休館日
午後	カラオケA	詩吟	民踊 会長会	手芸 ヨガ		謡曲	
午前	<b>22</b> 卓球	<b>23</b> 休館日	<b>24</b> フラダンス 百歳体操 クラフトカフェ	<b>25</b> 『コツコツ貯骨で 骨太生活!』 (保健福祉講座)	<b>26</b> 百歳体操 [百歳体操の効果 "レッスン④"]	<b>27</b> 健康体操	<b>28</b> 休館日
午後	カラオケB		民踊	うたごえ倶楽部 折り紙	体ほぐし教室	書道・実用習字 ラージ卓球	

大阪市に『緊急事態宣言』が発出されました。1月14日現地点の  
大阪市からのガイダンスに沿って、区役所・大阪市浪速区社会福祉協議会(運営主体)・  
老人福祉センターで話し合い、【“健康体操”に類する活動のみ】とさせていただきます。  
※センター事業の講習会(“ふゆフェス” “クラフトカフェ” など)及び  
すべてのサークル活動を延期中止とさせていただきます。  
センター事業の問合せは【☎6643-0792】、  
サークル活動については各世話役にお問合せください。

『いきいき百歳体操』講演会②

生きがいと健康づくり推進事業

◆日時 2月10日(水)  
午前10時30分~正午

◆その他 水分補給の用意・動きやすい服装で  
お越しください。

◆場所 センター 大広間

◆申込 1月27日(水)~

◆講師 森口 洋子さん

<申込時間>  
・センター来館 →10:00~  
・電話 ☎ →10:30~

健康運動指導士・介護予防主任運動指導員

◆内容 パタカラ体操と簡単ストレッチ

◆定員 35名 (申込先着順)

無料

終了後  
個別相談  
あり





センター事業

クラフトカフェ

- ◆日時：2月24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：花オイル作り
- ◆費用：お茶+クラフト付き 100円
- ◆その他：多人数の場合は部屋を分けて開催します。



～3月の開催予告～  
くつべら作り

【間食なし：お持ち帰りできるものを用意します】

<保健福祉講座>

『コツコツ貯骨で 骨太生活』



- ◆日時 2月25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 栄養士
- ◆参加 利用証をお持ちの方
- ◆定員 20名（申込先着順）
- ◆申込 2月10日（水）～

無料

<申込時間>  
・センター来館  
10：00～  
・電話  
10：30～

★おたのしみ会★  
「エコイス作り」



- ◆日時 2月12日（金）  
午前10時45分頃～
- ◆場所 センター 大広間
- ◆定員 10名
- ◆申込 2月1日（月）～
- ◆内容 ヨーグルトタイプのドリンク瓶で、  
生活が楽になるイスを作りましょう

無料

<申込時間>  
・センター来館  
10：00～  
・電話  
10：30～

- \* 2月10日（水） 「救命入門コース」があります。  
詳しくは館内ポスターをご覧ください。
- \* 「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」2月はお休みです。

区  
老人クラブ  
連合会

わくわく体操

- ◆ 2月15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。

サークル案内 ★詳細は見学と事務局問い合わせで

サークル	開催日	開催時間
詩 吟	第1・2・3・4 火	13:30～16:00
カラオケ A	第1・3 月	13:30～15:30
カラオケ B	第2・4 月	13:30～15:30
民謡	第1・3 水	10:30～12:00
謡 曲	第1・3 土	13:00～16:00
うたごえ倶楽部	第4 木	13:30～14:30
手 芸	第1・3 木	13:30～15:30
ヨ ガ	第1・3 木	13:30～14:30
実 用 習 字	第2・4 土	13:30～15:30
書 道	第2 木	13:30～15:30
川 柳	第1 火	13:30～15:00
は が き 絵	第2 木	14:40～16:00
折 り 紙	第2・4 土	10:30～11:30
健 康 体 操	第1・3 火	10:00～12:00
太 極 拳	第1・3 土 月	10:00～11:40
卓 球	第2・4 土	13:00～15:00
ラージボール卓球	第2・4 水	10:00～11:30
フ ラ ダ ンス	第1・2・3・4 水	13:30～15:30
民謡（すみれ会）	第3 土	13:30～16:00
なにわ・おもちゃ病院		

令和2年12月末現在

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④”

どうせやるなら効果的な指導を受けよう！

先生の  
お話しも  
開始前に  
あります

- ◆日時：2月26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 2月12日（金）～

無料

老人クラブ会長会

- ◆ 2月17日（水）  
午後2時～
- ◆ 場所：センター 大広間

【注】場合によっては、中止になることがあります。

だいちゃん先生の

## 整体体操

- ◆日時 2月3日(水)・18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
- ◆内容 体をやわらかく そのI
- ◆定員 各20名(申込先着順)
- ◆申込 1月20日(水)～

<申込時間>  
 ・センター来館  
 10:00～  
 ・電話☎  
 10:30～

感染症対策のため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 2月9日(火)  
午後1時30分～2時15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 1月26日(火)～

<申込時間>  
 ・センター来館  
 10:00～  
 ・電話☎  
 10:30～

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 2月17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 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 2月3日(水)～

<申込時間>  
 ・センター来館  
 10:00～  
 ・電話☎  
 10:30～

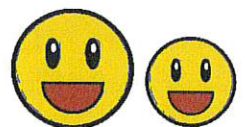
## 背骨コンディショニング体操

- ◆日時 2月5日(金)  
(A)午後1時30分～2時15分  
(B)午後2時30分～3時15分  
※(A)(B)ともに同じ内容です
- ◆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 各15名(申込先着順)
- ◆申込 1月22日(金)～

<申込時間>  
 ・センター来館  
 10:00～  
 ・電話☎  
 10:30～

## 体ほぐし教室

- ◆日時 2月26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 梶山 洋子先生
- ◆内容 健康体操と笑いヨガ
- ◆定員 20名(申込先着順)
- ◆申込 2月12日(金)～



<申込時間>  
 ・センター来館  
 10:00～  
 ・電話☎  
 10:30～