

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

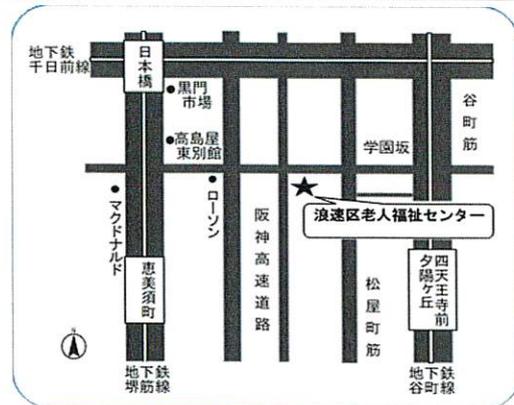
2021年(令和3年)3月号

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3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）



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コロナの感染拡大等により、センターの行事予定が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、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。

講座等の申込について

- センター来館の場合 →→ 申込日の午前10時より受付ます。
 - 電話☎の場合 →→ 申込日の午前10時30分より受付ます。
- ※参加費無料の講座は、電話申込可。

なお、来館・電話ともに、**ご本人のみの申込**となります。

変更しました！
ご確認ください



利用証更新のお願い

4月1日より新年度（令和3年度）の利用証の更新をお願いします。混雑を避けてください。
変更箇所がある方は、お申し出ください。

老人福祉センターの活動について

2/12現在の『緊急事態宣言』は、3月7日まで継続されます。

センターでの活動は、“いきいき百歳体操”等健康体操に類するセンター事業を中心におこなっていきます。

サークル活動については、**宣言が解除され関係機関との調整後**にサークルの活動は再開予定です。（宣言は前倒しで解除されることもあります）

来年度以降の確認をおこなうために、

3月12日(金)午後1時30分「サークル世話役会」を開催します。

各サークル必ず一名のご参加をお願いします。

ご心配事等がありましたら、老人福祉センターまでご連絡ください。

2021年

3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	1 わくわく体操	2 百歳体操	3 整体体操	4	5 百歳体操	6	7 休館日
午後			元気はつらつ!		声に出して本を読もう		
午前	8 卓球	9 百歳体操	10 フラダンス おたのしみ会 (ラジオ体操ワンポイント)	11 整体体操	12 百歳体操	13 健康体操	14 休館日
午後	カラオケB	詩吟	体ほぐし教室 民踊	川柳 折り紙	世話役会	書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	15 わくわく体操	16 百歳体操 太極拳	17 すこやかマッサージ 民謡	18 背骨コンディショニング	19 百歳体操	20 休館日	21 休館日
午後	カラオケA	詩吟	民踊 会長会	手芸 ヨガ			
午前	22 卓球	23 百歳体操	24 フラダンス クラフトカフェ	25 身体測定	26 百歳体操	27 健康体操	28 休館日
午後	カラオケB	詩吟	記念撮影会 民踊	うたごえ倶楽部		書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	29	30 百歳体操	31	<大阪市立浪速図書館 共催> 声に出して本を読もう ※図書館と協議して中止になる場合あり ◆日時 3月5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							

センター事業



クラフトカフェ

4月より第2水曜日にお引越します

- ◆日 時：3月24日(水) 午前11時～午後4時
- ◆場 所：センター内 カフェ最終オーダー午後3時30分
- ◆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：くつべら(プラバン制作)
- ◆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】

- ◆日 時：4月14日(水) 午前11時～午後4時
- ◆場 所：センター内 カフェ最終オーダー午後3時30分
- ◆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：ボトル飾り
- ◆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】



生きがいと健康づくり推進事業

身体測定

<身長・体重・前屈・血圧・握力測定>

- ◆日時 3月25日(木)
午前10時～午後2時
(看護師による血圧測定は10:00～正午)
- ◆場所 センター内
- ◆参加 どなたでも 参加費無料
- ◆申込 不要
- ◆その他 多人数の場合は密を避けるようご協力お願いいたします。

センター事業

12.1.2.3月 記念撮影会

生まれの方の

- ◆日時 3月24日(水)
午後1時30分～
30分毎に5名ずつ
- ◆場所 センター 娯楽室
- ◆参加費 無料
- ◆申込 3月10日(水)～
詳細は申込用紙をご覧ください



※新型コロナウイルス感染防止のため、
3月の「歌の会」は中止とさせていただきます。

参加費無料

当日自由参加

★おたのしみ会★

※新型コロナウイルス感染防止のため、
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。

「昔あそび」

前倒しで宣言が
解除された場合実施

- ◆日時 3月5日(金)
午前10時30分～午後4時
- ◆場所 センター 大広間・ロビー
そしてこの日は…
- ◆羽根つき大会◆
午前11時30分～12時30分
センター大広間



密を避けての
観戦あり

「ラジオ体操ワンポイント」

- ◆日時 3月10日(水)
午前10時30分～11時30分
- ◆場所 センター 大広間



*「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」3月はお休みです。

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・4 土	13:30～15:30
川柳	第2 木	13:30～15:30
はがき絵	第1 火	13:30～15:00
折り紙	第2 木	14:40～16:00
健康体操	第2・4 土	10:30～11:30
太極拳	第1・3 火	10:00～12:00
卓球	第1・3 土 第2・4 月	10:00～11:40
ラジボール卓球	第2・4 土	13:00～15:00
フラダンス	第2・4 水	10:00～11:30
民謡(すみれ会)	第1・2・3・4 水	13:30～15:30
なにわ・おもちゃ病院	第3 土	13:30～16:00

令和2年12月未現在

区
老人クラブ
連合会

わくわく体操

- ◆3月1日(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。

老人クラブ会長会

- ◆3月17日(水)
午後2時～
- ◆場所: センター 大広間

赤い羽根共同募金にご協力いただきありがとうございました
あたたかいご支援に心から感謝いたします



お寄せいただいた寄付金

6,045円

いただいた寄付金は地域のさまざまな福祉に活用します。

社会福祉法人 大阪府共同募金会

生きがいと健康づくり推進事業

整体体操

だいちゃん
先生の

◆日時 3月3日(水)・11日(木)
午前10時30分～11時30分

◆講師 中村 大輔先生
大阪市生涯学習インストラクター

◆場所 センター 大広間 **無料**

◆定員 各20名(申込先着順)

◆申込 2月17日(水)～

感染症対策のためバスタオルをご用意ください

<申込時間>
・センター来館
10:00～
・電話 ☎
10:30～

すこやかマッサージ

◆日時 3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 3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 3月18日(木)
(A)午前10時30分～11時15分
(B)午前11時30分～12時15分
※(A)(B) と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 3月4日(木)～

<申込時間>
・センター来館
10:00～
・電話 ☎
10:30～

体ほぐし教室

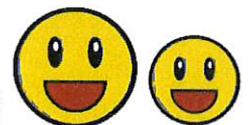
◆日時 3月10日(水)
午後1時30分～2時30分

◆内容 健康体操と笑いヨガ
◆定員 20名(申込先着順)

◆場所 センター 大広間 **無料**

◆申込 2月24日(水)～

◆講師 梶山 洋子先生



<申込時間>
・センター来館
10:00～
・電話 ☎
10:30～