

大阪市立浪速区老人福祉センター センターだより 4月号

2021年(令和3年)4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3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。

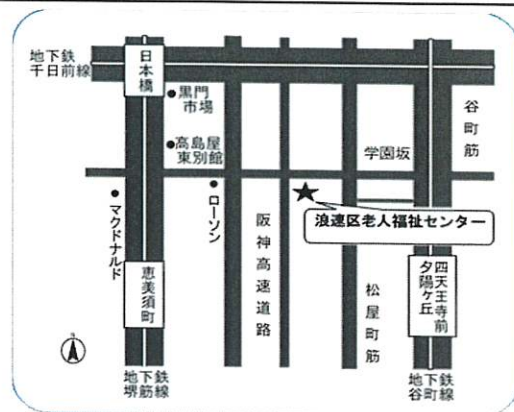
- ・他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。
- ・センター利用時は利用証を持参ください。

★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

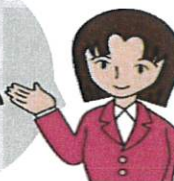
- ①センター利用に際しては、受付での検温（37℃以上は利用不可）必ず鼻と口をおおうマスクを着用ください。
- ②コロナの感染拡大等により、センターの行事予定が変更になることがありますので、ご理解をお願いします。
- ③サークル、センター事業は、準備を含めて15分くらい前からの集まりになるよう、自粛にご協力ください。
- ④センター事業参加の方は、日時のご確認、遅刻がないよう開始時間厳守をお願いします。
- ⑤くつ、はきもの間違いが多発しています。各自ご注意ください。

センター主催の事業等の申込について

- 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。
- 参加費が記載されていない講習等は無料です。

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。混雑等にはご注意ください。
変更箇所（緊急連絡先など）がある方は、お申し出ください。



浪速警察署による 特殊詐欺撲滅講座 DVD鑑賞



- ◆日時 4月23日(金) 午前11時～ひとまず
- ◆当日は、浪速警察署員の方によるアドバイスがあります。
- ◆場所 センター大広間
- ◆この日の百歳体操は
- ◆申込 自由参加
- 午前10時30分～1回のみです。

2021年 4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。

	月	火	水	木	金	土	日
	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> 緊急事態宣言が解除されていますが、 十分な手指消毒と、3密をさけること、 マスク着用にご注意ください。 </div>			1	2 百歳体操	3 卓球	4 休館日
				ヨガ 手芸			
午前	5 わくわく体操	6 百歳体操 太極拳	7 整体体操 民謡	8	9 百歳体操 おたのしみ会(脳トレ)	10 健康体操 おたのしみ会 (なぞ・なぞ)	11 休館日
	午後	カラオケA	詩吟 はがき絵		元気はつらつ! 民踊	体ほぐし教室 川柳 折り紙	
午前	12 卓球	13 百歳体操	14 フラダンス	15 背骨コンディショニング	16 百歳体操	17 卓球	18 休館日
	午後		カラオケB	詩吟	クラフトカフェ 会長会 民踊	ヨガ 手芸	
午前	19 わくわく体操	20 百歳体操 太極拳	21 すこやかマッサージ 民謡	22 整体体操	23 百歳体操 特殊詐欺撲滅講座 DVD鑑賞	24 健康体操	25 休館日
	午後	カラオケA	詩吟	民踊	うたごえ倶楽部	書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	26 卓球	27 百歳体操	28 フラダンス	29 休館日	30 百歳体操		
	午後		カラオケB				

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：4月14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。

◆次回は 5月12日(水)
ボトルかざり

◆申 込：不要

※相談事がある方は事前にご連絡いただきますと
できる限り専門職がうけたまわります。

◆ク ー プ：プラバンかざり

◆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】

◆その他：多人数の場合は部屋を分けて開催します。

『いきいき百歳体操』

毎週火曜・金曜（祝日の場合は変更あり）
 A班 10:15～10:45 B班 10:45～11:15
 ※どなたでも自由に参加可。基本AかBか選択してください。

講師名	DVD
種類	健康体操
実施形態	個別体験 A・B班
実施体勢	イス+立位
クラス人数	30人ぐらい
時間	30分
特難 易 😊	①準備体操→②筋力運動→③整理体操 筋力アップとストレッチが盛りだくさんにありますので、週2回の参加でフレイル予防にバツグン!!



年4回、専門職の直接指導も実施します。

当日自由参加

★おたのしみ会★

参加費無料

「脳トレ」

- ◆日時 4月9日（金）
午前11時15分～
- ◆場所 センター 大広間
- ※4月2日脳トレペーパーをお配りします。
皆さんに宿題です。
9日に答え合わせをしましょう。

*今年度は脳トレペーパーを使用したおたのしみ会を予定しています。

「なぞ・なぞ」

miniワザカードを作る予定です。

「利用者教室」

- ◆日時 4月10日（土）
午前10時30分～
- ◆場所 センター 大広間
- ◆定員 20名
- ◆申込 3月30日（火）～
利用者有志による制作教室です。
お楽しみに！

*「スポーツ吹矢」「ピンポンやデー」は当面実施しません。
 *当面の間、お茶の提供はいたしません。各自で水分補給をご用意ください。

区
老人クラブ
連合会

わくわく体操

- ◆ 4月5日（月）・19日（月）
午前10時30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

- ◆ 4月14日（水）
午後2時～
- ◆ 場所：センター 大広間

センター主催の事業紹介

【整体体操】

講師名	中村 大輔先生
種類	整体
実施形態	個別体験
実施体勢	ヨガマット
クラス人数	20人
時間	60分
特難 易 徴度	プログラム紹介 痛みがある時①② 体を柔らかく①② ゆがみをなくす①② 😊😊

- ◆日時 4月7日(水)・22日(木)
午前10時30分～11時30分
- ◆場所 センター大広間
- ◆申込 4月1日(木)～

感染症対策のためバスタオルをご用意ください

【すこやかマッサージ】

講師名	藤村 千恵子先生
種類	ストレッチ&マッサージ
実施形態	個別体験
実施体勢	イス+補助道具
クラス人数	20人
時間	45分
特難 易 徴度	ダンス指導者ゆえのストレッチとマ ッサージは楽しくリラックス、笑顔も 育ちます。 😊

- ◆日時 4月21日(水)
(A) 午前10時15分～11時00分
(B) 午前11時15分～12時00分
(A)(B)共に同じ内容です。
- ◆場所 センター大広間
- ◆申込 4月7日(水)～

【背骨コンディショニング教室】

講師名	佐田 育世先生
種類	背骨コンディショニング
実施形態	個別体験
実施体勢	イス
クラス人数	15人
時間	45分
特難 易 徴度	背骨の歪みを整え、不調を改 善するプログラムの体験版で す。仮でのストレッチが主です。 😊

- ◆日時 4月15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)共に同じ内容です。
- ◆場所 センター大広間
- ◆申込 4月1日(木)～

【体ほぐし教室】

講師名	梶山 洋子先生
種類	レクリエーション
実施形態	グループエクササイズ
実施体勢	イス
クラス人数	20人
時間	60分
特難 易 徴度	笑いヨガと健康体操 どなたが参加されても楽しんで いただけます。心から笑顔に。 😊

- ◆日時 4月8日(木)
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター大広間
- ◆申込 3月24日(水)～