

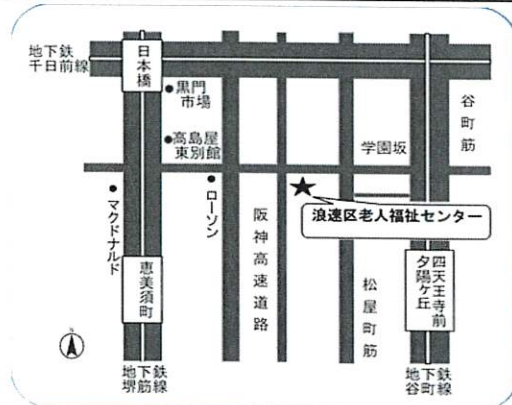
大阪市立浪速区老人福祉センター 2021年(令和3年)5月号

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4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

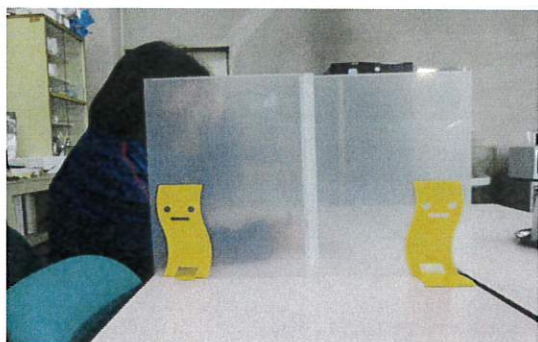
- センター来館の場合 →→ 申込日の午前10時より受付ます。
 - 電話☎の場合 →→ 申込日の午前10時30分より受付ます。
※参加費無料の講座は、電話申込可。
 - 参加費が記載されていない講習等は無料です。
- なお、来館・電話ともに、ご本人のみの申込となります。

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。



コロナウイルス感染症対策

職員が飛沫防止シートを手作りしました。
着席するとき等に使います。
皆さまにも引き続き、感染防止対策のご協力をお願いします。

2021年 5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
午前	『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。					1 卓球	2 休館日
						謡曲	
午前	3 休館日	4 休館日	5 休館日	6 整体体操	7 百歳体操	8 健康体操	9 休館日
				午後	ヨガ 元気はつらつ！ 手芸	体ほぐし教室	
午前	10 卓球	11 百歳体操	12 フラダンス クラフトカフェ 会長会 民踊	13 チーズセミナー	14 百歳体操 おたのしみ会 （朝顔の種まき）	15 卓球	16 休館日
	午後			カラオケB			
午前	17 わくわく体操 整体体操	18 百歳体操 太極拳	19 すこやかマッサージ 民謡	20 おたのしみ会 （非常食を食べよう）	21 百歳体操	22 健康体操	23 休館日
	午後			カラオケA			
午前	24 卓球	25 百歳体操	26 フラダンス	27	28 百歳体操	29	30 休館日
	午後						
午前	31 おたのしみ会 （脳トレ）	 5月10・11・13・14・31日は看護学生が実習に来館！ 行岡医学技術専門学校看護学科の学生がセンターにやってきます。 百歳体操や各サークルの体験を通じて利用者の皆様方と交流を図って いただきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。 他の学生の実習も受け入れておりますので、随時よろしくお願いいたします。					
午後							

センター事業

クラフトカフェ



◆日 時：5月12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 6月9日（水）

◆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。

◆クラフト：ボトルかざり

◆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。

4.5月 生まれの方の 記念撮影会

- ◆日時 5月26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 5月12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
 - ◆内容 お楽しみ
 - ◆定員 各部 20名(申込先着順)
 - ◆参加費 無料
 - ◆申込 5月12日(水)～
- ※コロナウイルス感染症の感染状況により「歌の会」は中止となる場合があります。

『チーズセミナー ～入門編～』

乳製品の価値を知り、食の大切さを知る機会を得るため、チーズセミナー入門編を開催します。食品売場には様々なチーズが並んでいますが、国産チーズを中心に種類や特長、レシピ等を学びましょう！

- ◆日時 5月13日(木)
午前10時30分～
- ◆場所 センター 大広間
- ◆定員 25名(申込先着順)
- ◆講師 雪印メグミルク(株)
関西コミュニケーションセンター
食育担当 栄養士
- ◆その他 試食はありません
- ◆参加費 無料
- ◆申込 4月30日(金)～

当日自由参加

★おたのしみ会★

参加費無料

「朝顔の種まき」

- ◆日時 5月14日(金)
午前11時～
- ◆場所 センター 大広間

*夏の開花に向けて皆で種をまきましょう。
庭に出ますので汚れてもいい服装でお越しください。

「非常食を食べよう」

- ◆日時 5月20日(木)
午前11時15分～
- ◆場所 センター 大広間

*災害時の非常食を体験します。



「脳トレ」

- ◆日時 5月31日(月)
午前10時30分～
- ◆場所 センター 大広間

*5月24日から宿題をお渡しします。31日にみんなで答え合わせをしましょう。

*「スポーツ吹矢」「ピンポンやデー」は当面実施しません。

*現在、お茶の提供はしていません。各自で水分補給の飲み物をご用意ください。

区
老人クラブ
連合会

わくわく体操

- ◆5月17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

- ◆5月12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 ◎	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 5月6日(木)・17日(月)
午前10時30分～11時30分
- ◆場所 センター大広間
- ◆申込 4月22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 ◎	ダン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 5月19日(水)
(A) 午前10時15分～11時
(B) 午前11時15分～12時
(A)(B)共に同じ内容です。
- ◆場所 センター大広間
- ◆申込 5月6日(木)～

【背骨コンディショニング体操】

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 ◎	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 5月14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)共に同じ内容です。
- ◆場所 センター大広間
- ◆申込 4月28日(水)～

【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 ◎	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 5月7日(金)
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター大広間
- ◆申込 4月20日(火)～