

大阪市立浪速区老人福祉センター センターだより 6月号

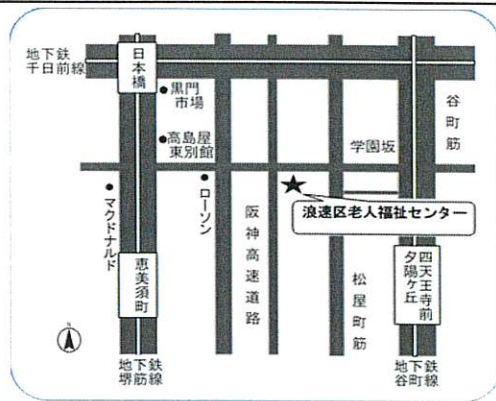
2021年(令和3年)6月号

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5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）



センターからの お知らせ

『緊急事態宣言』の延長を受け、
当センターは5月31日（月）まで臨時休館中です。

◎ この「センターだより6月号」に記載の事業及びサークル活動は6月1日以降、開館となった場合のスケジュール（予定）です。

◎ 新型コロナウイルスの感染拡大状況により、事業及びサークル活動等に変更が生じる場合があります。ご迷惑をおかけいたしますがご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。



～おうちで認知症予防～

脳トレペーパーを配布します！

5/31までセンターは休館中ですが、受付窓口にて、脳トレペーパーをお渡しします。お散歩、お買い物のついでにお立ち寄りください。

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。

休館中でも
電話申込は
うけたまわります



★今月のおすすめ事業★

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①”

どうせやるなら効果的な指導を受けよう！

- ◆ 日 時 6月18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 **無料**
- ◆ 講 師 中窪 美佐緒先生 理学療法士
- ◆ その他 終了後、個別相談あり
- ◆ 申 込 6月4日（金）～

先生のお話も
開始前に
あります

この行事予定は、5/15現在のものです。6/1以降、休館解除となった場合でも、新型コロナウイルスの感染拡大状況により、開催中止や延期となる場合があります。ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

	月	火	水	木	金	土	日	
午前	2021年 6月 行事予定表	1 百歳体操 太極拳	2 整体体操 民謡	3	4 百歳体操	5 卓球	6 休館日	
		はがき絵	元気はつらつ！ 民踊	ヨガ 手芸	体ほぐし教室			
午前	7	8 百歳体操	9 フラダンス クラフトカフェ 民踊	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
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 『よく噛んで味わって 食べよう』 (保健福祉講座)	18 百歳体操 〔百歳体操の効果 レッスン①〕	19 卓球	20 休館日	
	午後							カラオケB
午前	21	22 百歳体操	23	24 背骨コンディショニング	25 百歳体操 (10:15~1回のみ) おたのしみ会(脳トレ)	26 健康体操	27 休館日	
	午後							カラオケA
午前	28 卓球	29 百歳体操	30	『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班かB班かを選択してください。				6/25(金)は 10:15~ 1回のみ 開催となります
	午後							

センター事業

クラフトカフェ



- ◆日 時：6月9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：七夕かざり
- ◆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。
- ◆次回は 7月14日(水)

<浪速警察署からのお知らせ>

安全運転相談
ダイヤル



身体機能の低下や病気等で、運転を続けることに不安を感じている方、ぜひ相談してみませんか？
高齢ドライバーのご家族の皆様も、どうぞお気軽にご連絡ください。

運転免許証を自主返納して、
運転経歴証明書を作らませんか？



運転経歴証明書は、公的な身分証明書
として生涯使用することができるほか、協力企業等で提示することで様々な特典を受けることができます。

◆詳しくは 浪速警察署 交通課まで
☎06-6633-1234 (平日 9:00~17:00)

4.5月 生まれの方の お誕生日 記念撮影会

- ◆日時 6月23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 6月8日(火)～
※集合写真はありません。



歌の会

- ◆日時 6月23日(水)
- ◆時間 (A) 午後1時35分～2時20分
(B) 午後2時30分～3時15分
(A)(B)ともに同じ内容です。
- ◆内容 お楽しみ
- ◆定員 各部 20名 (申込先着順)
- ◆参加費 無料
- ◆申込 6月8日(火)～

〈保健福祉講座〉

『よく噛んで 味わって食べよう』

- ◆日時 6月17日(木)
午前10時30分～
- ◆場所 センター 大広間
- ◆定員 20名 (申込先着順)
- ◆講師 区保健福祉センター
栄養士
- ◆参加費 無料
- ◆申込 6月3日(木)～



- ◎「スポーツ吹矢」「ピンポンやデー」は当面の間、実施しません。
- ◎6月、「謡曲サークル」「おもちゃ病院」はお休みです。

～こまめな水分補給を～
**脱水症(熱中症)に
ご注意ください!**

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。



★おたのしみ会★

参加費無料

当日自由参加

「非常食を食べよう」

- ◆日時 6月15日(火)
午後1時30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 6月25日(金)
午前11時～
- ◆場所 センター 大広間

*6月18日から宿題をお渡しします。25日にみんなで答え合わせをしましょう。

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ています。
変更箇所(緊急連絡先など)がある方は、お申し出ください。



区 老人クラブ 連合会

わくわく体操

- ◆6月はお休みです。
- 次回は
7月5日(月) 10:30～です。

老人クラブ会長会

- ◆6月16日(水)
午後2時～
- ◆場所: センター 大広間



【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 6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
- ◆申込 5月19日(水)～

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ミカル、笑顔も 育ちます。

- ◆日時 6月16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 6月3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 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 6月24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 6月10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 6月4日(金)
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター 大広間
- ◆申込 5月21日(金)～