

大阪市立浪速区老人福祉センター センターだより 7月号

2021年(令和3年)7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6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



浪速区老人福祉センターの

夏フェス

7/30(金)
31(土)

自由参加

7/30(金)

10:00~12:00

『身体測定』

身長・体重・握力・
前屈をはかろう

要申込

7/30(金) 13:30~

15:00

『木のストロー作り』

指導：(株)アキュラホーム
薄くスライスした木で
ストローを作ろう

要申込

7/30(金) 10:30~12:30

『体のゆがみチェック』

整体体操の中村先生が
あなたの体のゆがみを
チェック&アドバイス!

自由参加

7/31(土)

13:30~14:30

締めはやっぱり

『盆踊り』

みんなで
盛り上がりよう



7/30(金)・30(土)
11:00~15:00 なにわカフェも開催!

日時：7月30日(金)・31日(土) 午前10時~午後3時

場所：浪速区老人福祉センター

7月30日(金)		7月31日(土)	
10:00~12:00	身体測定	10:30~11:30	輪投げ大会(定員12名)
10:30~12:30	体のゆがみチェック(定員12名)	10:30~14:30	お楽しみゲームコーナー
13:30~15:00	木のストロー作り(定員15名)	13:30~14:30	盆踊り

※詳細は「夏フェス」のポスター・パンフレットをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染拡大状況により予定が変更となる場合があります。

2021年 7月行事予定表

この行事予定は、6/15現在のものです。6/21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・ご協力の程お願いいたします。

	月	火	水	木	金	土	日
	<大阪市立浪速図書館 共催> 声に出して本をよもう ◆日時：7月21日（水） 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）			1 おたのしみ会 （ローリングストック）	2 百歳体操 （10:15～1回のみ） おたのしみ会（脳トレ）	3 卓球	4 休館日
			 ヨガ 手芸	体ほぐし教室	謡曲		
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 百歳体操の効果 レッスン①	10 健康体操	11 休館日
	午後						
午前	12 卓球	13 百歳体操	14 フラダンス クラフトカフェ 会長会 民踊	15 整体体操	16 百歳体操	17 卓球	18 休館日
	午後						
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 休館日	23 休館日	24 百歳体操 健康体操	25 休館日
	午後						
午前	26 卓球	27 百歳体操	28 フラダンス	29	30	31	夏フェス
	午後						

センター事業

クラフトカフェ



- ◆日 時：7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。
- ◆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：おたのしみ～
- ◆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
8月11日（水）

いきいき百歳体操

毎週火曜・金曜に開催しています。
（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。

7/2(金)は
10:15～1回のみ
開催となります



百歳体操の効果“レッスン①”

どうせやるなら効果的指導を受けよう！

- ◆日時：7月9日(金)
(A)午前10時10分～10時45分
(B)午前10時45分～11時20分

無料

- ◆場所：センター 大広間
- ◆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25日(金)～

先生のお話も開始前にあります



祭 木のストロー作り

～環境にやさしい木を利用してストローを作ろう！～

- ◆日時：7月30日(金)
午後1時30分～3時

- ◆場所：センター 娯楽室

無料

- ◆講師：株式会社 アキュラホーム
大阪支店 スタッフ

- ◆定員：15名(申込先着順)

- ◆申込：7月15日(木)～



祭 体のゆがみチェック

- ◆日時：7月30日(金)
午前10時30分～12時30分

- ◆場所：センター 会議室

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
- ◆定員：12名(申込先着順)

- ◆申込：7月15日(木)～



祭 輪投げ大会

- ◆日時：7月31日(土)
午前10時30分～11時30分

- ◆場所：センター 娯楽室

無料

- ◆定員：12名(申込先着順)

- ◆申込：7月15日(木)～



当日自由参加

★おたのしみ会★

参加費無料

「脳トレ」

- ◆日時：7月2日(金)
午前11時15分～

- ◆場所：センター 大広間

※6月25日から脳トレペーパーをお配りします。
皆さんに宿題です。
7月2日に答え合わせをしましょう！

「ローリングストック」

- ◆日時：7月1日(木)
午前10時30分～

- ◆場所：センター 大広間

- ◆定員：12名

- ◆申込：6月25日(金)～

*「スポーツ吹矢」「ピンポンやデー」は当面の間、実施しません。
*現在、お茶の提供はしておりません。各自で水分補給の飲み物をご用意ください。



～こまめな水分補給を～
熱中症にご注意ください！

区
老人クラブ
連合会

わくわく体操

- ◆7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

- ◆7月14日(水)
午後2時～
- ◆場所：センター 大広間

だいちゃん先生の

整体体操

- ◆日時：7月7日(水)・15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
- ◆定員：各20名(申込先着順)
- ◆申込：6月23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

- ◆日時：7月21日(水)
(A)午前10時15分～11時
(B)午前11時15分～12時 無料
- ※(A)(B)ともに同じ内容です
- ◆場所：センター 大広間
- ◆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：7月7日(水)～

背骨コンディショニング体操

- ◆日時：7月9日(金)
(A)午後1時30分～2時15分
(B)午後2時30分～3時15分 無料
- ※(A)(B)ともに同じ内容です
- ◆場所：センター 大広間
- ◆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：6月25日(金)～

体ほぐし教室

- ◆日時：7月2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：6月18日(金)～

こころもからだも
リラックス！

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。

来館・電話ともに、
ご本人のみの
申込となります。



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)

