

大阪市立浪速区老人福祉センター センターだより 8月号

2021年(令和3年)8月号

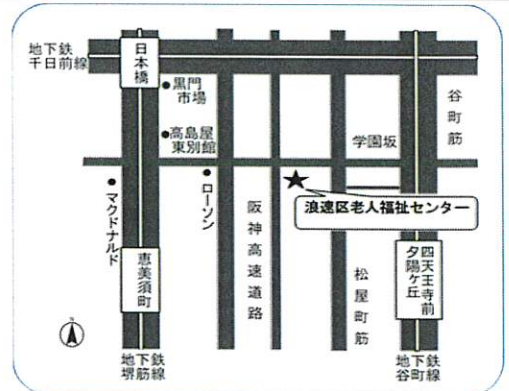
発行者：大阪市立浪速区老人福祉センター
〔運営：社会福祉法人 大阪市浪速区社会福祉協議会〕
発行日：令和3年7月15日
(毎月15日発行予定)
大阪市浪速区下寺2-2-12
電話：06-6643-0792
Fax：06-6644-6934



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 お願い



コロナウイルス感染症対策において、日頃みなさまにご協力いただき深く感謝いたします。昨今、皆様の中からワクチン接種をすまされたというお話を耳にするようになりました。ワクチンを接種された方であっても、三密(密閉・密集・密接)を避け、センター利用時はマスクを着用していただくようお願い申し上げます。

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
させていただきます。



センター主催の事業紹介

『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が選択してください。

講師名	DVD視聴	クラス人数	30人ぐらい
種類	健康体操	時間	30分
実施形態	個別体験 A・B班	特徴 難易度	①準備体操→②筋力運動→③整理体操
実施体勢	イス+立位	😊	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
職による直
接指導も実
施させてい
た
だ
き
ま
す



2021年 8月行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
	利用証更新のお願い 利用証の更新をお願いしています。 更新がまだの方、変更箇所(緊急連絡先など)がある方は、お申し出ください。						 1 休館日
午前	2 わくわく体操	3 百歳体操 太極拳	4 整体体操 民謡	5	6 百歳体操	7 卓球	8 休館日
	午後	カラオケA	※詩吟 はがき絵	元気はつらつ! 民踊	※ヨガ 手芸	体ほぐし教室 謡曲	
午前	9 休館日	10 百歳体操	11 フラダンス クラフトカフェ 会長会 民踊	12 整体体操	13 百歳体操	14 健康体操	15 休館日
		午後		※詩吟			
午前	16	17 百歳体操 太極拳	18 すこやかマッサージ 民謡	19 背骨コンディショニング	20 百歳体操	21 卓球	22 休館日
	午後	カラオケA	※詩吟	民踊	※ヨガ 手芸	えがおポップ体操 謡曲 ※おもちゃ病院	
午前	23 卓球	24 百歳体操	25 フラダンス	26 保健福祉講座 『今日から始める健康づくり~からだ編~』	27 百歳体操 (10:15~1回のみ) おたのしみ会(脳トレ)	28 健康体操	29 休館日
	午後	カラオケB	※詩吟	記念撮影会 歌の会 民踊	うたごえ倶楽部	☆書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	30	31 百歳体操	お休み ☆ 自主的に お休み ※ 休会中 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。				
午後							

センター事業

クラフトカフェ



◆日 時：8月11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 9月8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 : 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。

6.7.8月 お誕生日 生まれの方の 記念撮影会

- ◆日時 8月25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 8月11日(水)～
※集合写真はありません。



歌の会

- ◆日時 8月25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20名(申込先着順)
- ◆参加費 無料
- ◆申込 8月11日(水)～

〈保健福祉講座〉

『今日から始める健康づくり ～からだ編～』

- ◆日時 8月26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
保健師
- ◆参加費 無料
- ◆申込 8月12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。
- ◎8月「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

「脳トレ」

- ◆日時 8月27日(金)
午前11時～
- ◆場所 センター 大広間
- ◆この日、百歳体操は10:15～の1回だけです。
※8月20日から脳トレペーパーの宿題をお渡しします。27日にみんなで答え合わせをしましょう。

区 老人クラブ 連合会

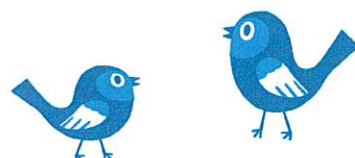
わくわく体操

- ◆8月2日(月)
午前10時30分～
- ◆場所: センター 大広間

老人クラブ会長会

- ◆8月11日(水)
午後2時～
- ◆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。



【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 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 8月4日(水)・12日(木)
午前10時30分～11時30分

◆場所 センター 大広間

◆申込 7月21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 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 8月18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 8月4日(水)～

【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 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 8月19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 8月5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 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 8月6日(金)
午後1時30分～2時30分

◆場所 センター 大広間

◆申込 7月26日(月)～