

大阪市立浪速区老人福祉センター センターだより 9月号

2021年(令和3年)9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8月16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



<感染拡大防止対策について>



新型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ありがとうございます。
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いたします。

センター事業

骨盤底筋体操

骨盤底筋(こつぱんていきん)を鍛えて「尿もれ」を予防・改善する体操(体験版)です。
毎日の習慣として取り入れて、快適な毎日をめざしましょう。

- ◆日時 9月29日(水)
- ◆時間 午前10時30分～11時30分
- ◆場所 センター 大広間
- ◆定員 20名(申込先着順)
- ◆講師 本永 圭代先生
背骨コンディショニング協会インストラクター
- ◆申込 9月16日(木)～

無 料

ヨガマットを使用します。
感染症対策のためバスタオルをご用意ください

世代間交流事業

- 浪速区オレンジチーム
- 浪速区子ども・子育てプラザ
- 浪速区老人福祉センター 共催

9月は世界アルツハイマー月間

おじいちゃんおばあちゃん 僕と私で遊ぼう！

一緒に遊んで楽しい
時間にしよう！！



- ◆日時 9月18日(土)
午後1時30分～2時45分
- ◆場所 センター 大広間
- ◆内容 オレンジチーム川柳大会表彰式、
他己紹介、O×ゲーム、
紙飛行機を飛ばしてみよう
- ◆定員 12名(申込先着順)
- ◆申込 9月1日(水)～

無 料

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②”

効果的指導を受けよう！開始前に先生のお話もあります

- ◆日時 9月17日(金)
- ◆時間 (A) 午前10時10分～10時45分
(B) 午前10時45分～11時20分
※(A)(B)ともに同じ内容です。
- ◆場所 センター 大広間
- ◆定員 各20名(申込先着順)
- ◆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 9月3日(金)～

無 料

結核のお話と健診

- ◆日時 9月24日(金)
午後1時30分～3時
健康教育・結核健康診断
 - ◆場所 センター 娯楽室
 - ◆講師 大阪市保健所
 - ◆定員 15名
 - ◆申込 9月10日(金)～
- ※検診車にて胸部レントゲン撮影をします。
脱ぎ着しやすい服装でお越しください。

無 料

2021年 9月行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	<大阪市立浪速図書館 共催> 声に出して本をよもう ◆日時：9月29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 整体体操 民謡	2	3 百歳体操	4 卓球	5 休館日
			午後	元気はつらつ！ 民踊	※ヨガ 手芸	背骨コンディショニング	
午前	6 わくわく体操	7 百歳体操 太極拳	8 フラダンス クラフトカフェ 民踊	9 整体体操	10 百歳体操	11 健康体操	12 休館日
	午後	カラオケA		※詩吟 ※はがき絵	スポーツ吹矢 折り紙 川柳	サークル世話役会	
午前	13 卓球	14 百歳体操	15 すこやかマッサージ 民謡	16	17 百歳体操 百歳体操の効果 レッスン②	18 卓球	19 休館日
	午後	カラオケB	チーズセミナー ※詩吟	民踊 会長会	体ほぐし教室 手芸 ※ヨガ	えがおポップ体操 謡曲 世代間交流事業 ※おもちゃ病院	
午前	20 休館日	21 百歳体操 太極拳	22 フラダンス	23 休館日	24 百歳体操 (10:15～1回のみ) おたのしみ会(脳トレ)	25 健康体操	26 休館日
		午後	※詩吟		記念撮影会 歌の会 民踊	結核健康診断	
午前	27 卓球	28 百歳体操	29 骨盤底筋体操	30	お休み ※ 休会中 ●「スポーツ吹矢」 「ピンポンやデー」は 当面の間、実施しません。		
午後	カラオケB	※詩吟	本をよもう(図書館)	うたごえ倶楽部			

センター事業

クラフトカフェ



◆日時：9月8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

※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。



この行事予定表は、8月14日現在のものです。サークル活動やイベント等は、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。

6.7.8.9月 お誕生日 生まれの方の 記念撮影会

- ◆日 時 9月22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 9月8日(水)～
※集合写真はありません。



歌の会

- ◆日 時 9月22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 9月8日(水)～

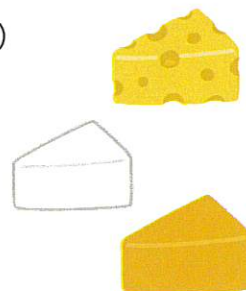


「乳の食育」雪印メグミルク 食コミュニティ

『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 9月14日(火)
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 9月2日(木)～



サークル世話役会

- ◆日 時 9月10日(金)
午後2時～3時
- ◆場 所 センター 大広間
- ◆対 象 各サークルの世話役
または代理の方
- ◆内 容 文化祭等について



～こまめな水分補給を～
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 9月24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。

※9月17日から、「脳トレペーパーの宿題」をお渡しします。24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

- ◆ 9月6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

- ◆ 9月15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。



だいちゃん
先生の

整体体操

◆日 時：9月1日(水)・9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：8月18日(水)～

ヨガマットを使用します。

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：9月15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：9月2日(木)～

背骨コンディショニング体操

◆日 時：9月3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：8月20日(金)～

体ほぐし教室

◆日 時：9月16日(木)

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)

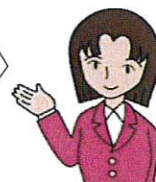
◆申 込：9月2日(木)～

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)

