

大阪市立浪速区老人福祉センター センターだより 10月号

2021年(令和3年)10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9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



<感染拡大防止対策について>

センターからの お願い



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くつや傘、はきもの間違いが多発しています。各自ご注意ください。

『いきいき百歳体操』

筋力アップとストレッチ
効果があります。
週2回の参加でフレイル
予防しませんか。

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。

無 料

10/22(金)は
10:15~1回のみ
開催となります

生きがいと健康づくり推進事業

百歳体操講演会

運動効果とリスク管理のためのストレッチを学びます。

◆日 時 10月7日(木)
午前10時30分~正午

◆場 所 センター 大広間

◆定 員 30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21日(火)~



無 料

センター事業

輪 投 げ 大 会

みんなで楽しく体を動かしましょう。

◆日 時 10月28日(木)
午前10時30分~正午

◆場 所 センター 大広間

◆定 員 20名(申込先着順)

◆申 込 10月14日(木)~10月20日(水)



無 料

2021年 10月行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	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。 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。				1 百歳体操	2 卓球	3 休館日
午後						謡曲	
午前	4 わくわく体操	5 百歳体操 太極拳	6 整体体操 民謡	7 百歳体操講演会	8 百歳体操	9 健康体操	10 休館日
午後	カラオケA	※詩吟	元気はつらつ！ 民踊	音読プラス ※ヨガ 手芸	背骨コンディショニング	書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	11 卓球	12 百歳体操	13 フラダンス クラフトカフェ	14	15 百歳体操	16 卓球	17 休館日
午後	カラオケB	※詩吟	会長会 民踊	体ほぐし教室 うたごえ倶楽部 川柳/折り紙	えがおポップ体操	謡曲 おもちゃ病院	
午前	18 わくわく体操	19 百歳体操 太極拳	20 すこやかマッサージ 民謡	21 整体体操	22 百歳体操 (10:15～1回のみ) おたのしみ会(脳トレ)	23 健康体操	24 休館日
午後	カラオケA	※詩吟	民踊	※ヨガ 手芸		書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	25 卓球	26 百歳体操	27 記念撮影会 フラダンス	28 輪投げ大会	29 百歳体操	30	31 休館日
午後	カラオケB	※詩吟	民踊		チーズセミナー		

センター事業

クラフトカフェ



◆日 時：10月13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 11月10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】

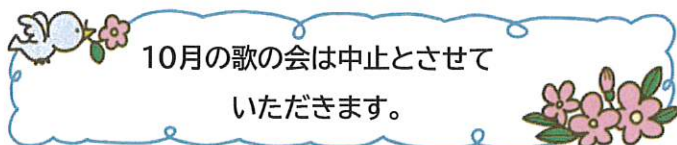
◆その他：多人数の場合は部屋を分けて開催します。



この行事予定表は、9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. 10 月 生まれの方の お誕生日 記念撮影会

- ◆日 時 10月27日(水)
午前10時30分～正午
- ◆場 所 センター 娯楽室
- ◆参加費 無料
- ◆申 込 10月14日(木)～
※集合写真はありません。



～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。

「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 10月29日(金)
午後1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 10月15日(金)～



音 読 プ ラ ス

声に出して本を読みながら、
楽しく脳トレしましょう！！



- ◆日 時 10月7日(木)
午後1時30分～2時30分
- ◆場 所 センター 大広間
- ◆内 容 音読を中心とした脳トレ
- ◆定 員 20名(申込先着順)
- ◆申 込 9月28日(火)～

無 料

★おたのしみ会★

当日自由参加

参加費無料

「脳トレ」

- ◆日 時 10月22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。
※10月15日から、「脳トレペーパーの宿題」
をお渡しします。
22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

- ◆ 10月4日(月)・18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

- ◆ 10月13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：10月6日(水)・21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：9月22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：10月20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：10月6日(水)～

背骨コンディショニング体操

◆日 時：10月8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：9月24日(金)～

体ほぐし教室

◆日 時：10月14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)

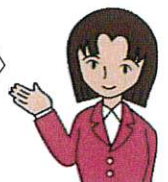
◆申 込：9月30日(木)～

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。
- やむを得ずキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

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)

