

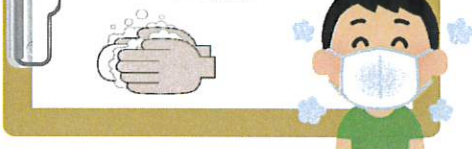
# 大阪市立浪速区老人福祉センター センターだより 11月号

2021年(令和3年)11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10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



## センターからの お願い



### <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。

## 終活連続講座「確認事項"終活"」

- ◆日時 11月26日(金)午後1時30分～2時30分  
第1話「介護認定と地域包括支援を知ろう」  
講師：浪速区地域包括支援センター
- 11月29日(月)午後1時30分～2時30分  
第2話「想いと相続を形にする」  
講師：&チーム/ひまわり生命社会貢献事業
- 11月30日(火)午後1時30分～2時30分  
第3話「入院準備から考えること」  
講師：&チーム/ひまわり生命社会貢献事業
- ◆場所 センター 大広間
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆対象 60歳以上の方(ご家族の方も)
- ◆その他 連続講座のため、3日間とも参加できる方。  
単発参加はご相談ください。
- ◆申込 11月12日(金)～ 無 料

## 『秋の交通安全指導』

自転車の増加に伴い、事故が増えています。  
不注意で大変な怪我をすることがあります。  
自転車シミュレーターをつかったり、  
ゲームをしたり…  
楽しく安全走行を学びましょう！

- ◆日時 11月2日(火)  
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター 中庭・大広間・娯楽室
- ◆指導 浪速警察署 交通課  
大阪府交通安全協会  
サイカパーキング株式会社
- ◆定員 20名(申込先着順)
- ◆申込 10月19日(火)～ 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③”


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 11月12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 無 料
- ◆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 11月5日(金)～

生きがいと健康づくり推進事業

## フロアカーリング大会

浪速区スポーツセンターに大集合！  
奮ってご参加を！

- ◆日時 11月18日(木)  
午後1時30分スタート
- ◆場所 浪速区スポーツセンター  
第1体育場 
- ◆定員 60名程度
- ◆申込 10月11日(月)～

# 2021年 11月行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	1 わくわく体操	2 百歳体操 太極拳	3 休館日	4	5 百歳体操 (10:15~1回のみ) おたのしみ会(脳トレ)	6 <del>卓球</del>	7 休館日
	午後						
午前	8 <del>卓球</del>	9 百歳体操 おたのしみ会 『干支を描いてみよう』	10 フラダンス  クラフトカフェ 民踊	11 整体体操	12 百歳体操 百歳体操の効果 レッスン③	13 健康体操	14 休館日
	午後						
午前	15 わくわく体操	16 百歳体操 太極拳	17 すこやかマッサージ 民謡	18 整体体操	19 百歳体操	20 <del>卓球</del>	21 休館日
	午後						
午前	22 <del>卓球</del>	23 休館日	24 百歳体操 フラダンス	25	26 百歳体操	27 健康体操	28 休館日
	午後						
午前	29	30 百歳体操	<del>—————</del> お休み ☆ <del>—————</del> 自主的に お休み ※ <del>—————</del> 休会中				
午後	終活連続講座②	終活連続講座③	<b>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、よろしく願いいたします。</b>				

センター事業

## クラフトカフェ



- ◆日 時：11月10日(水)  
午前11時~午後4時  
加工最終オーダー午後3時30分
- ◆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 12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。

みんなで

# ラジオ体操

◆午前10時から  
毎日行っています。

気軽にお立ち寄り、  
ご参加下さい。



# 『いきいき百歳体操』

◆毎週火曜日・金曜日

(祝日の場合は変更あり)

A班 午前10時15分～45分

B班 午前10時45分～11時15分

◆どなたでも自由に参加できます。

基本AかBを選択してご参加ください。

## 準備体操→筋力運動→整理体操

筋力アップとストレッチが盛りだくさん。

週2回の参加でフレイル予防に

効果バツグン!



センター事業

<保健福祉講座>

# 『今日から始める 健康づくり』

◆日時 11月5日(金)  
午後1時30分～2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 10月22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。
- ◎お茶のサービスは控えています。各自水分補給の飲物をご用意ください。

## ★おたのしみ会★

# 「脳トレ」

◆日時 11月5日(金)  
午前10時45分～

◆場所 センター 大広間

◆参加費 無料

◆その他 当日自由参加

◆この日、百歳体操は10:15～の1回だけです。

※10月29日から、「脳トレペーパーの宿題」をお渡しします。5日にみんなで答え合わせをしましょう。

# 「干支を 描いてみよう」

◆日時 11月9日(火)  
午前11時～正午

◆場所 センター 会議室

◆定員 15名

◆参加費 無料

◆指導 別所 衣子先生(元はがき絵サークル講師)

◆申込 10月26日(火)～

※指導の下、来年の干支を描いてみましょう!

区  
老人クラブ  
連合会

## わくわく体操

◆11月1日(月)・15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

◆11月17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：11月11日(木)・18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：10月27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：11月17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：11月4日(木)～

## 背骨コンディショニング体操

- ◆日時：11月12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：10月29日(金)～

## 体ほぐし教室

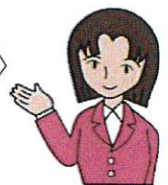
- ◆日時：11月16日(火)  
午後1時30分～2時30分
- ◆場所：センター 大広間 **無料**
- ◆講師：梶山 洋子先生
- ◆内容：健康体操と笑いヨガ
- ◆定員：20名(申込先着順)
- ◆申込：11月2日(火)～

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)

