



新型コロナの感染 再拡大を防ぎましょう

感染症対策において、いつも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。



11月29日(月)～ センター(建物全体) の空調設備改修工事を 行います

各部屋のエアコンの入替工事等がある場合は、お部屋の移動をお願いすることがあるかもしれませんが、ご理解の程よろしくお願いいたします。



センター
からの
お知らせ

年末年始の 休館日

12月29日(水)
～1月3日(月)
※12月28日(火)は
午後1時～大掃除

センター事業

スマホ初心者教室

日常生活に欠かせなくなっているスマホ。これから始めようとする方、スマホは持っているが、よくわからない方。初心者向けに講義形式でのスマホ教室を開催します。(スマホの貸出有)

- ◆日時 ①12月16日(木)
午後1時30分～2時30分
・内容：スマホって何
- ②12月24日(金)
午後1時30分～2時30分
・内容：スマホ入門体験版
- ◆場所 センター 大広間
- ◆定員 各12名(申込先着順)
- ◆講師 ドコモショップ
なんば御堂筋店講師
- ◆持ち物 筆記具
- ◆その他 連続講座につき両日参加できる方。
都合により、1回のみの方は
ご相談ください。
- ◆申込 12月2日(木)～

無料

●主催：浪速区社会福祉協議会 ●協力：浪速区老人福祉センター

スマホマスター養成塾

「スマホの使い方が分からない」「基本的なことはできるけどもっと色々なことを知りたい」。プロの先生がイチから教えてくれるので一緒に勉強してスマホマスターをめざしましょう。

- ◆日程 1月21日(金) 「基本操作を学ぼう」
1月25日(火) 「LINEについて学ぼう①」
2月4日(金) 「LINEについて学ぼう②」
2月8日(火) 「アプリについて学ぼう」
2月15日(火) 「ZOOMについて学ぼう」
- ◆時間 午後1時30分～3時30分
- ◆場所 センター 大広間・会議室
- ◆定員 20名(申込先着順)
- ◆対象 ①おおむね65歳以上の方で、
スマホをお持ちの方(機種は問いません)
②原則5日間すべて参加できる方
③講座終了後、スマホマスターとして地域への
支援やボランティア活動にご協力いただける方
- ◆講師 株式会社Regal Cast
スマホの教室リーガルサローラ講師陣
- ◆申込 受付中。浪速区社会福祉協議会
☎06-6636-6027

令和4年

無料

2021年 12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：12月10日（金） 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！ 民謡	※ヨガ 手芸	体ほぐし教室	
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 民謡	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	背骨コンディショニング 本をよもう(図書館)	
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	18 卓球	19 休館日
	午後	カラオケB	※詩吟	会長会 民謡	スマホ初心者教室① 手芸 ※ヨガ	謡曲 ☆おもちゃ病院	
午前	20 わくわく体操	21 百歳体操 太極拳	22 フラダンス	23 施設電気点検 【停電】9時～12時	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	カラオケA	※詩吟	記念撮影会 歌の会 民謡	うたごえ倶楽部	スマホ初心者教室② 書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	27 卓球	28 百歳体操	29 休館日	30 休館日	31 休館日	お休み 自主的に ☆お休み ※休会中	
	午後	カラオケB					※詩吟 おたのしみ会(大掃除)

センター事業

クラフトカフェ



◆日時：12月8日（水）

午前11時～午後4時

カフェ最終オーダ-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 1月12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。



サークル活動やイベント等は、今後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。

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、ご参加ください。



『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～10時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しましょう！

◎「スポーツ吹矢」「ピンポンやデー」は当面の間、実施しません。

生きがいと健康づくり推進事業

11.12月 お誕生日 生まれの方の 記念撮影会

- ◆日時 12月22日(水)
正午～午後2時30分
- ◆場所 センター 娯楽室
- ◆参加費 無料
- ◆申込 12月9日(木)～
※集合写真はありません。



歌の会

- ◆日時 12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 12月9日(木)～



「脳トレ」

- ◆日時 12月24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。
※12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。



★おたのしみ会★

「大掃除」

毎年恒例のセンター大掃除！
みんなで、センターをきれいに
しましょう！



- ◆日時 12月28日(火)
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター
- ◆その他 汚れてもいい服装でお願いします。

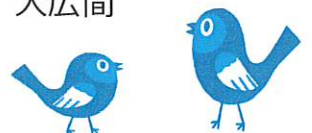
区 老人クラブ 連合会

わくわく体操

- ◆12月6日(月)・20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

- ◆12月15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：12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：11月17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：12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：12月2日(木)～

背骨コンディショニング体操

- ◆日時：12月10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：11月26日(金)～

体ほぐし教室

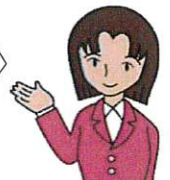
- ◆日時：12月3日(金)
午後1時30分～2時30分
- ◆場所：センター 大広間 無料
- ◆講師：梶山 洋子先生
- ◆内容：健康体操と笑いヨガ
- ◆定員：20名(申込先着順)
- ◆申込：11月19日(金)～

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。
- 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)

