

大阪市立浪速区老人福祉センター センターだより1月号

2022年(令和4年)1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12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

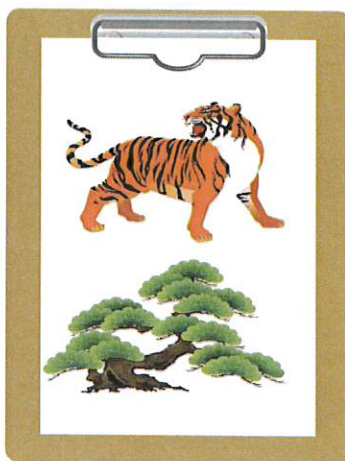


新型コロナの感染 再拡大を防ぎましょう

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。



センターからの お知らせ



謹賀新年

本年もよろしく
お願いします

年始は
1月4日(火)から
開館します。
今年もみんなで
元気な一年に
しましょう。

体のゆがみチェック

整体体操の中村先生があなたの体のゆがみを

チェック&アドバイス

- ◆日時 1月27日(木)
午前10時～正午
- ◆場所 センター 会議室
- ◆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 12名(申込先着順)
- ◆その他 令和3年7月30日(金)に参加された方はご遠慮ください。
お1人10分です。申込時に希望時間をうかがいます。
- ◆申込 1月13日(木)～

無 料

センター事業

身体測定

- ◆日時 1月27日(木)
午前10時30分～正午
- ◆場所 センター 大広間
- ◆内容 身長・体重・前屈
血圧測定
握力測定(あすなる会)
(介護・健康相談コーナーもあります)
- ◆申込 不要



無 料

協力：浪速区地域包括支援センター

浪速区健康づくり推進協議会「あすなる会」

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!

2022年 1月行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
	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。 【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 休館日	2 休館日
						—— お休み ☆—— 自主的に お休み ※—— 休会中	
午前	3 休館日	4 百歳体操 ☆太極拳	5 いすヨガ 民謡	6	7 百歳体操	8 健康体操	9 休館日
午後		※詩吟	元気はつらつ！ 民謡	※ヨガ 手芸		書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	10 休館日	11 百歳体操	12 フラダンス クラフトカフェ	13 整体体操	14 百歳体操	15 卓球	16 休館日
午後		※詩吟	会長会 民謡	スポ ツ吹矢 折り紙 川柳	背骨コンディショニング	謡曲 ☆おもちゃ病院	
午前	17 わくわく体操	18 百歳体操 (10:15分～1回のみ) おたのしみ会(脳トレ) 太極拳	19 すこやかマッサージ 民謡	20 整体体操	21 百歳体操	22 健康体操	23 休館日
午後	カラオケA	※詩吟	民謡	※ヨガ 手芸	スマホマスター養成塾① えがおポップ体操	書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	24 卓球	25 百歳体操	26 フラダンス	27 体のゆがみチェック 身体測定	28 百歳体操	29	30 休館日
午後	カラオケB	スマホマスター養成塾② ※詩吟	歌の会 記念撮影会 民謡	うたごえ倶楽部			
午前	31	センター事業 クラフトカフェ  ◆日 時：1月12日(水) 午前11時～午後4時 カフェ最終オーダー午後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 2月9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。					
午後							

1月 生まれの方の お誕生日 記念撮影会

- ◆日 時 1月26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 1月13日(木)～
※集合写真はあります。



歌の会

- ◆日 時 1月26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 1月13日(木)～



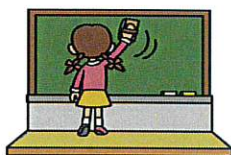
サークル案内 ★詳細は見学と事務所問い合わせで

サークル名	開催日	開催時間
詩 吟 (休会中)	第1・2・3・4 火	13:30～16:00
カ ラ オ ケ A	第1・3 月	13:30～15:30
カ ラ オ ケ B	第2・4 月	13:30～15:30
民 謡	第1・3 水	10:30～12:00
謡 曲 (親世流)	第1・3 土	13:00～16:00
うたごえ倶楽部	第4 木	13:30～14:30
書 道	第2・4 土	13:30～15:30
実 用 習 字	第2・4 土	13:30～15:30
手 芸	第1・3 木	13:30～15:30
川 柳	第2 木	13:30～15:30
折 り 紙	第2 木	14:40～16:00
健 康 体 操	第2・4 土	10:30～11:30
えがおポップ体操	第3 金	13:30～15:00
太 極 拳	第1・3 火	10:00～12:00
卓 球	第1・3 土 第2・4 月	10:00～11:40
ラージボール卓球	第2・4 土	13:30～15:30
フ ラ ダ ンス	第2・4 水	10:00～11:30
民 踊 (すみれ会)	第1・2・3・4 水	13:30～15:30
ヨ ガ (休会中)	第1・3 木	13:30～14:30
おもちゃ病院(休会中)	第3 土	13:30～16:00 (受付は15:00まで)



★おたのしみ会★ 「脳トレ」

- ◆日 時 1月18日(火)
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。
※1月11日から、「脳トレペーパーの宿題」をお渡しします。18日にみんなで答え合わせをしましょう。



脳トレニュース

読書？運動？お話しする事？

脳トレにもいろいろあります。読書、運動、お友達との会話、知らないところへ出かけて新たな発見等、脳の活性化も人それぞれ、自分に合った方法を見つけるのも脳トレになるのではないのでしょうか。老人福祉センターにきて、新たなチャレンジをすることも脳トレ。

そのようなサポートにセンターをご活用ください。



区 老人クラブ 連合会

わくわく体操

- ◆ 1月17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

- ◆ 1月12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：1月13日(木)・20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：12月28日(火)～

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：1月19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：1月6日(木)～

背骨コンディショニング体操

◆日 時：1月14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：12月23日(木)～

New

いすヨガ

◆日 時：1月5日(水)

午前10時30分～11時30分

◆場 所：センター 大広間

無料

◆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

トラディショナルヨーガインストラクター

◆内 容：いすヨガとストレッチ

◆定 員：20名(申込先着順)

◆申 込：12月22日(水)～

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)

