

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4年1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>

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。



センターからの
お願い

生きがいと健康づくり推進事業

イスにすわって ボクササイズ

- ◆日時 2月14日(月)
- ◆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 中野 真由美先生
健康運動指導士
- ◆申込 2月1日(火)～
イスに座って
楽しく運動しましょう!



センター事業

<保健福祉講座>

『よく噛んで、 味わって食べよう』

- ◆日時 2月3日(木)
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 区保健福祉センター
栄養士
- ◆申込 1月20日(木)～



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④”

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 2月18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 2月4日(金)～

生きがいと健康づくり推進事業

ディスコン大会

- ◆日時 2月17日(木)
午後1時30分～3時
- ◆場所 浪速スポーツセンター
(第2体育場)
- ◆定員 12名(申込先着順)
- ◆試合形式 1対4名で試合をします。
- ◆持ち物 上履き・飲み物
- ◆申込 2月3日(木)～



2022年 2月行事予定表

この行事予定は、1/15現在のものです。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、追加等の変更となる場合があります。ご理解・ご協力の程お願いいたします。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	— お休み ☆— 自主的に お休み	1 百歳体操 太極拳	2 いすヨガ 民謡	3 保健福祉センター講座 『よく噛んで、 味わって食べよう』	4 百歳体操 (10:15分~1回のみ) おたのしみ会(脳トレ)	5 卓球	6 休館日
	※— 休会中	※ 詩吟	元気はつらつ! 民謡	的あてゲーム大会 手芸	スマホマスター養成塾③	謡曲	
午前	7 わくわく体操 整体体操	8 百歳体操	9 フラダンス クラフトカフェ 会長会 民謡	10 百歳体操	11 休館日	12 健康体操	13 休館日
	午後	カラオケA		スマホマスター養成塾④ ※ 詩吟		スポ ツ 吹き矢 川柳 ☆ 折り紙	
午前	14 イスにすわって ボクササイズ 卓球	15 百歳体操 太極拳	16 すこやかマッサージ 民謡	17 整体体操	18 百歳体操 百歳体操の効果 レッスン④ フラダンス	19 卓球	20 休館日
	午後	カラオケB	スマホマスター養成塾⑤ ※ 詩吟	ディスコン大会 手芸	えがおポップ体操	謡曲 ☆おもちゃ病院	
午前	21 わくわく体操	22 百歳体操	23 休館日	24 背骨コンディショニング	25 百歳体操	26 健康体操	27 休館日
	午後	カラオケA		音読プラス ※ 詩吟	うたごえ倶楽部	サークル世話役会	
午前	28 卓球	<p>「行政書士によるリモート(テレビ電話)でつなぐ無料相談会」 ～そうだ、行政書士に相談しよう!～</p> <p>○日 時: 令和4年2月15日(火)10時~16時(原則予約制) ○ご予約・お問合せ: 大阪府行政書士会事務局 06-6943-7501</p> <p>○相談方法: ①相談者の通信端末 (携帯電話・スマートフォン・パソコンなど) ○申込締切: 令和4年2月10日(木)17時</p> <p>②府下8か所のサテライト会場からのリモート接続</p>					
午後	カラオケB						

センター事業

クラフトカフェ



- ◆日 時: 2月9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 3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。

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 2月22日(火)
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)
- ◆持ち物 水分補給のための飲み物、
筆記用具
- ◆申込 2月8日(火)～



的あてゲーム大会

お手玉を投げて
的をたおすゲームです。

- ◆日時 2月3日(木)
午後1時30分～
- ◆場所 センター 大広間
- ◆定員 16名(申込先着順)
- ◆申込 1月21日(金)～

みんなで楽しく
ゲーム大会！

サークル世話役会

- ◆日時 2月25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 今年度の総括、
次年度の連絡網等
のお願い、等。



★おたのしみ会★ 「脳トレ」

当日自由参加

- ◆日時 2月4日(金)
午前10時45分～
- ◆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。
※1月28日から、「脳トレペーパーの宿題」をお渡し
します。4日にみんなで答え合わせをしましょう。



～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。

- ◎おもちゃ病院は2月、3月お休みです。
- ◎スポーツ吹き矢、ピンポンやデーは
当面のところお休みです。

区 老人クラブ 連合会

わくわく体操

- ◆ 2月 7日(月) 午前10時30分～
センター 娯楽室
- ◆ 2月21日(月) 午前10時30分～
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

- ◆ 2月9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：2月7日(月)・17日(木)
午前10時30分～11時30分
- ◆場 所：センター 大広間
- ◆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：1月25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：2月16日(水)
(A)午前10時15分～11時
(B)午前11時15分～12時
※(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：2月2日(水)～

背骨コンディショニング体操

- ◆日 時：2月24日(木)
(A)午前10時30分～11時15分
(B)午前11時30分～12時15分
※(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スナルトレーナー
- ◆定 員：各15名(申込先着順)
- ◆申 込：2月10日(木)～

いすヨガ

- ◆日 時：2月2日(水)
午前10時30分～11時30分
- ◆場 所：センター 大広間
- ◆講 師：本永 圭代先生
トータルヨガインストラクター
背骨コンディショニング協会パースナルリスト
- ◆定 員：15名(申込先着順)
- ◆申 込：初参加の方
1月19日(水)～
1月に参加された方
1月26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。
- 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)

