

大阪市立浪速区老人福祉センター センターだより 3月号

2022年(令和4年)3月号

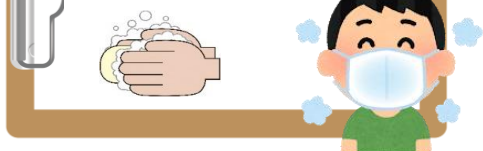
発行者：大阪市立浪速区老人福祉センター
〔運営：社会福祉法人 大阪市浪速区社会福祉協議会〕
発行日：令和4年2月15日
(毎月15日発行予定)
大阪市浪速区下寺2-2-12
電話：06-6643-0792
Fax：06-6644-6934



<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



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。
やむをえず欠席のときは、必ずご連絡下さいますようお願いいたします。
- ⑤靴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』

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できます。
基本A班かB班かを選択してください。

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。

3/11(金)は
10:15~1回のみ
開催となります

<大阪市立浪速図書館 共催>

「声に出して本をよもう」

詩や昔ばなし、文学作品など、

みんなで声を出して読んでみませんか？

言葉を楽しむだけでなく、声を出すことで

頭もこころもイキイキしてきます。



気軽に
参加してみませんか？

- ◆日時：3月4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)



赤い羽根共同募金のお礼

赤い羽根共同募金にご協力いただきありがとうございました。あたたかいご支援に心から感謝します。

お寄せいただいた寄付金
金 2,410円



社会福祉法人
大阪府共同募金会

2022年 3月行事予定表

この行事予定は、2/15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 整体体操 民謡	3	4 百歳体操	5 卓球	6 休館日
		午後	※— 休会中	※ 詩吟	元気はつらつ！ 民踊	手芸	
午前	7 わくわく体操	8 百歳体操	9 フラダンス クラフトカフェ	10 整体体操	11 百歳体操 (10:15~1回のみ) おたのしみ会(脳トレ)	12 健康体操	13 休館日
午前	14 卓球	15 百歳体操 太極拳	16 すこやかマッサージ 民謡	17 おたのしみ会 (ラジオ体操 ワンポイントレッスン)	18 百歳体操	19 卓球	20 休館日
午前	21 休館日	22 百歳体操	23 フラダンス	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
午前	28 卓球体	29 百歳体操	30	31	~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。		

センター事業

クラフトカフェ



…お知らせ…

4月よりクラフトカフェの
時間帯が変わります。

午後1時~3時に変更です。

◆日 時：3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

◆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。

◆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。

◆クラフト：おたのしみ

◆費 用：お茶+クラフト付き 100円

◆次回は 4月13日(水)

【間食なし:お持ち帰りできるものを用意します】

2.3月
生まれの方の

お誕生日 記念撮影会

- ◆日時 3月23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 3月9日(水)～
※集合写真はありません。



歌の会

- ◆日時 3月23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15名(申込先着順)
- ◆参加費 無料
- ◆申込 3月9日(水)～



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(観世流)	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
おもちゃ病院(休会中)	第3土	13:30～16:00 (受付は15:00まで)

「脳トレ」

★おたのしみ会★

「ラジオ体操 ワンポイントレッスン」

- ◆日時 3月11日(金)
午前10時45分～
- ◆場所 センター 大広間
- ◆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。



※3月4日から、「脳トレペーパーの宿題」をお渡しします。11日にみんなで答え合わせをしましょう。

- ◆日時 3月17日(木)
午前10時30分～
- ◆場所 センター 大広間
- ◆その他 当日自由参加

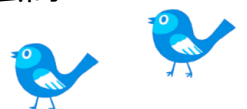
区
老人クラブ
連合会

わくわく体操

- ◆3月7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

- ◆3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：3月2日(水)・10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：2月16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：3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：3月2日(水)～

背骨コンディショニング体操

- ◆日時：3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シフィック支部
- ◆定員：各15名(申込先着順)
- ◆申込：3月10日(木)～

いすヨガ

- ◆日時：3月4日(金)
午後1時30分～2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シフィック支部
- ◆定員：15名(申込先着順)
- ◆申込：2月に参加されていない方
2月18日(金)～
2月に参加された方
2月25日(金)～

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)

