

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

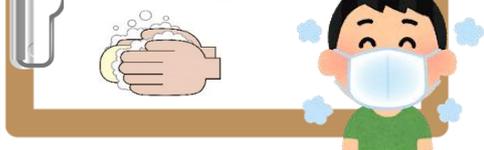
発行者：大阪市立浪速区老人福祉センター
〔運営：社会福祉法人 大阪市浪速区社会福祉協議会〕
発行日：令和4年2月15日
(毎月15日発行予定)
大阪市浪速区下寺2-2-12
電話：06-6643-0792
Fax：06-6644-6934



<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	いすヨガ 声に出して本をよもう (図書館)	謡曲	
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
午後	カラオケA	※ 詩吟	会長会 民踊	スポーツ 吹矢 川柳 ☆ 折り紙		書道・実用習字 ラージ卓球	
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
午後	カラオケB	スマホマスター養成塾③ ※ 詩吟	民踊	手芸	えがおポップ体操	謡曲 ☆おもちゃ病院	
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
午後		スマホマスター養成塾④ ※ 詩吟	歌の会 記念撮影会 民踊	うたごえ倶楽部	スマホマスター養成塾⑤	書道・実用習字 ラージ卓球	
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。		
午後	カラオケB体						

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			★詳細は見学と事務局問い合わせで
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	10:00～11:40	
	第2・4 月		
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	
民謡(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
トータルボディ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。
- 電話での場合 →→ 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)

