

# 浪速区老人福祉 センターだより

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3月15日（毎月15日発行予定）

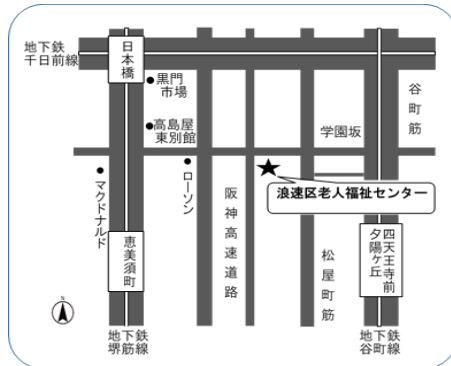
〒556-0001 大阪市浪速区下寺2-2-12  
電話：06-6643-0792  
FAX：06-6644-6934

2022年（令和4年）  
4月号

## <センターのご案内>

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）



### 講座やイベントの お申込方法

参加費が記載されていない講座等は無料です。



- 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。  
(06-6643-0792) ※参加費無料の講座は電話申込可。
- ◎来館・電話ともに、ご本人のみの申込となります。

## ★ おたのしみ会 ★

### クイズで脳トレ

◆日時 4月12日（火）  
午前10時45分～

◆場所 センター 大広間

4月5日から、「脳トレペーパーの宿題」をお渡しします。12日にみんなで答え合わせをしましょう。

◆この日、百歳体操は10:15～の1回だけです。

当日自由  
参加



### 笑って頭ほぐし

◆日時 4月19日（火）  
午後1時30分～

◆場所 センター 大広間

◆内容 落語「天神山」をテーマとしたクイズで頭ほぐし。クイズの答え合わせを兼ねて、DVDの落語をみんなで見ましょう。

当日自由  
参加



### 園芸活動始めませんか？

中庭の片隅に小さな花壇をつくります。  
お花を育てたり、野菜を植えたり…。  
成長過程・収穫を一緒に楽しみ  
ましょう！

●現在準備中です。詳しくは改めて  
お知らせします。

仲間  
募集！



### 『利用証』を更新します！

4月1日より新年度（令和4年度）の  
利用証の更新をお願いします。

◎変更箇所（緊急連絡先など）が  
ある方は、お申し出ください。

# 2022年 4月行事予定表

この行事予定は、3/15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	<p>～こまめな水分補給を～</p>  <p>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。</p>				1 百歳体操	2 卓球	3 休館日
					午後		
午前	4 わくわく体操	5 百歳体操 太極拳	6 整体体操 民謡	7	8 百歳体操	9 健康体操	10 休館日
午後	カラオケ		元気はつらつ！ 民謡	手芸	背骨コンディショニング	書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	11 卓球	12 百歳体操 (10:15~1回のみ) おたのしみ会(脳トレ)	13 いすヨガ フラダンス	14	15 百歳体操	16 卓球	17 休館日
午後	カラオケ	詩吟	クラフトカフェ 民謡	川柳・折り紙	えがおポップ体操	謡曲	
午前	18 わくわく体操	19 百歳体操 太極拳	20 すこやかマッサージ & ダンス 民謡	21 整体体操	22 百歳体操	23 健康体操	24 休館日
午後	カラオケ	おたのしみ会 (笑って頭ほぐし)	民謡	手芸		書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	25 卓球	26 百歳体操	27 フラダンス	28 百歳体操	29 休館日	30	
午後	カラオケ		民謡	うたごえ倶楽部			

センター事業

## クラフトカフェ



4月より  
開催時間を変更。  
午後1時～3時です

◆日時：4月13日(水)

午後1時～3時

カフェ最終オーダー-午後2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 5月11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】

# 新しくサークル活動始めませんか？

ご興味のある方は事務所までお問合せください

## 浪速区老人福祉センター サークル案内



	サークル名	開催日	開催時間	会費	徴収月
1	詩吟	第2 火	14:00~15:30	お尋ねください	
2	カラオケサークル	毎週 月	13:30~15:30	年会費 500円	4月
3	民謡	第1・3 水	10:30~12:00	月1,000円	毎月
4	謡曲 (観世流) <small>カンゼリョウ</small>	第1・3 土	13:00~16:00	無料	
5	うたごえ倶楽部	第4 木	13:30~14:30	2ヵ月毎 1,000円 (月500円) 途中入会は1ヵ月分	奇数月
6	書道	第2・4 土	13:30~15:30	3ヵ月毎1,500円 (月500円)	4・7・10・1月
7	実用習字	第2・4 土	13:30~15:30	3ヵ月毎1,500円 (月500円)	4・7・10・1月
8	手芸	第1・3 木	13:30~15:30	無料 (必要に応じて臨時会費)	
9	川柳	第2 木	13:30~15:30	無料	
10	折り紙	第2 木	14:40~16:00	月 150円	毎月
11	健康体操	第2・4 土	10:30~11:30	月 400円	毎月
12	えがおポップ体操	第3 金	13:30~15:00	2ヵ月毎 1,000円 (月500円) 途中入会は1ヵ月分	偶数月
13	太極拳	第1・3 火	10:00~12:00	2ヵ月毎1,000円 (月500円) 途中入会でも1,000円	偶数月
14	卓球	第1・3 土 第2・4 月	10:00~11:40	無料	
15	ラージボール卓球	第2・4 土	13:00~15:00	無料 (別途ボール代)	
16	フラダンス	第2・4 水	10:00~11:30	3ヵ月毎 5,000円 途中入会は1ヵ月分	4・7・10・1月
17	民踊 (すみれ会)	第1・2・3・4 水	13:30~15:30	毎月 1,000円 途中入会でも1,000円	偶数月

だいちゃん  
先生の

## 整体体操

◆日時 4月6日(水)  
4月21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 3月23日(水)～

ヨガマットを使います  
感染症対策のためバスタオルをお持ちください

## すこやかマッサージ &ダンス

◆日時 4月20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 4月7日(木)～

## 背骨コンディショニング体操

◆日時 4月8日(金)  
(A)午後1時30分～2時15分  
(B)午後2時30分～3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ナソニックサポーター

◆定員 各15名(申込先着順)

◆申込 3月25日(金)～

## いすヨガ

◆日時 4月13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  
トラディショナルヨーガインストラクター  
背骨コンディショニング協会パナソニックサポーター

◆定員 15名(申込先着順)

◆申込 <3月に参加されていない方>  
3月30日(水)～4月5日(火)

3月に参加  
された方

4月6日(水)時点で空きがある場合  
先着順で受付ます。

## 浪速区老人クラブ連合会

### わくわく体操

◆日時 4月4日(月)、4月18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

◆日時 4月13日(水)  
午前11時～(写真撮影)

◆場所 浪速区社会福祉協議会 2階  
(浪速スポーツセンター)