

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4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）

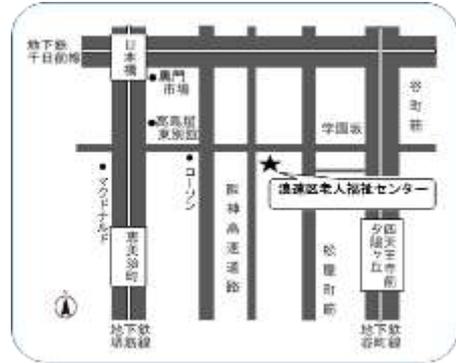
5月号

<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。
※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 ★ <センター事業 >

クイズで脳トレ

当日自由
参加

- ◆日時 5月10日（火）
午前10時45分～

- ◆場所 センター 大広間



4月28日から「脳トレペーパーの宿題」をお渡しします。10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。

<生きがいと健康づくり推進事業 >

ウクレレひくでえ～



- ◆日時 5月27日（金）
午後1時30分～2時30分

- ◆場所 センター 大広間

- ◆内容 全く楽器にふれたことのない方！昔ギターを弾いたことがある方！ウクレレ演奏を聴いたり、楽しく弾いてみましょう～！

- ◆講師 横尾 美己先生
フラダンスサークル講師

- ◆定員 10名（申込先着順）

- ◆申込 5月13日（金）～

ウクレレの
貸出
あります

みんなで ラジオ体操

午前10時から毎日行っています。
お気軽にお立ち寄り、ご参加ください。



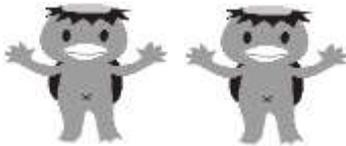
『利用証』を更新します

新年度（令和4年度）の利用証の更新をお願いしています。

◎変更箇所（緊急連絡先など）がある方は、お申し出ください。

優しいウクレレの調べにふれて癒しの時間を体験しましょう。

2022年 5月行事予定表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|---|--------|---------------|--|---------------|-------------|------------------|-----|-------------------------------------|
|  <p>～こまめに水分補給をしましょう～ 来館時は、水分補給のための飲み物をお持ちください。</p>  | | | | | | | 1 | |
| <p>この行事予定は、4/13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。</p> | | | | | | | | |
| 午前 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | わくわく体操 | | | | | | | 休館日 |
| 午後 | カラオケ | 休館日 | 休館日 | 休館日 | | 謡曲 | 休館日 | |
| 午前 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | 卓球 | | | | | | | 百歳体操 (10:15-1回のみ) おたのしみ会(脳トレ) |
| 午後 | カラオケ | 元気はつらつ! 詩吟 | クラフトカフェ 民踊 | 川柳 折り紙 | 背骨コンディショニング | 書道・実用習字 ラージ卓球 | 休館日 | |
| 午前 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| | わくわく体操 | | | | | | | 百歳体操 太極拳 |
| 午後 | カラオケ | 音読プラス | 会長会 民踊 | 手芸 | えがおポップ体操 | 謡曲 | 休館日 | |
| 午前 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| | 卓球 | | | | | | | 百歳体操 |
| 午後 | カラオケ | | 記念撮影会 歌の会 民踊 | うたごえ倶楽部 手芸 | ウクレレひくでえ～ | 書道・実用習字 ラージ卓球 | 休館日 | |
| 午前 | 30 | 31 | <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">センター事業</div> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">クラフトカフェ</div>  </div> <p>◆日時 5月11日(水) 午後1時～3時</p> <p>カフェ最終オーダー 午後2時30分</p> <p>◆場所 センター内</p> <p>◆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。</p> <p>◆申込 不要</p> <p>※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。</p> <p>◆クラフト おたのしみ</p> <p>◆費用 お茶+クラフト付き 100円</p> <p>【間食なし：お持ち帰りできるものを用意します】</p> | | | | | 休館日 |
| | 女性部長会 | | | | | | | |
| <p>◆おもちゃ病院は 当面の間、お休みです。</p>  | | | | | | | | |

4月・5月生まれの方の お誕生日記念撮影会

- ◆日時 5月25日(水)
正午～午後2時30分
・申込時にご希望の時間をお伝えください。
- ◆場所 センター 娯楽室
- ◆申込 5月12日(木)～5月20日(金)

おひとり2枚、個人撮影いたします。
◆集合写真はありません。



4月・5月生まれの方を歌でお祝いしましょう

歌の会

- ◆日時 5月25日(水)
(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
- ◆場所 センター 大広間
- ◆講師 山田 富美子先生
臨床心理士
- ◆定員 各20名(申込先着順)
- ◆申込 5月12日(木)～

音読プラス

- ◆日時 5月17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 5月6日(金)～



<サークル案内>

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

| 2022年4月15日現在 | | | |
|--------------|----------------------------------|------------------|-------------|
| | サークル名 | 開催日 | 開催時間 |
| 1 | 詩吟 | 第2 火 | 14:00~15:30 |
| 2 | カラオケサークル | 毎週 月 | 13:30~15:30 |
| 3 | 民謡 | 第1・3 水 | 10:30~12:00 |
| 4 | 謡曲(観世流) <small>カンゼリョウ</small> | 第1・3 土 | 13:00~16:00 |
| 5 | うたごえ倶楽部 | 第4 木 | 13:30~14:30 |
| 6 | 書道 | 第2・4 土 | 13:30~15:30 |
| 7 | 実用習字 | 第2・4 土 | 13:30~15:30 |
| 8 | 手芸 | 第1・3 木 | 13:30~15:30 |
| 9 | 川柳 | 第2 木 | 13:30~15:30 |
| 10 | 折り紙 | 第2 木 | 14:40~16:00 |
| 11 | 健康体操 | 第2・4 土 | 10:30~11:30 |
| 12 | えがおポップ体操 | 第3 金 | 13:30~15:00 |
| 13 | 太極拳 | 第1・3 火 | 10:00~12:00 |
| 14 | 卓球 | 第1・3 土 第2・4 月 | 10:00~11:40 |
| 15 | ラージボール卓球 | 第2・4 土 | 13:30~15:00 |
| 16 | フラダンス | 第2・4 水 | 10:00~11:30 |
| 17 | 民謡(すみれ会) | 第1・2・3・4 水 | 13:30~15:30 |

<生きがいと健康づくり推進事業>

いきいき百歳体操

- ◆日時 毎週火曜日・金曜日
(祝日の場合は変更あり)
(A)午前10時15分～10時45分
(B)午前10時45分～11時15分
・現在、(B)の時間帯が空いています。
- ◆場所 センター 大広間
- ◆内容 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!
- ◆申込 不要(基本AかBを選択ください)

だいちゃん
先生の

整体体操

- ◆日時 5月12日(木)
5月19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 4月30日(土)～

ヨガマットを 사용합니다
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 5月18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27日(水)～

背骨コンディショニング体操

- ◆日時 5月13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 4月26日(火)～

いすヨガ

- ◆日時 5月11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 <4月に参加されていない方>
4月23日(土)～5月2日(月)

4月に参加
された方

5月6日(金)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 5月2日(月)
5月16日(月)
午前10時30分～
- ◆場所 センター 大広間

老人クラブ会長会

- ◆日時 5月18日(水)
午後2時～
- ◆場所 センター 大広間

老人クラブ女性部長会

- ◆日時 5月30日(月)
午後2時～
- ◆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。