

# 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6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）

## 7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。

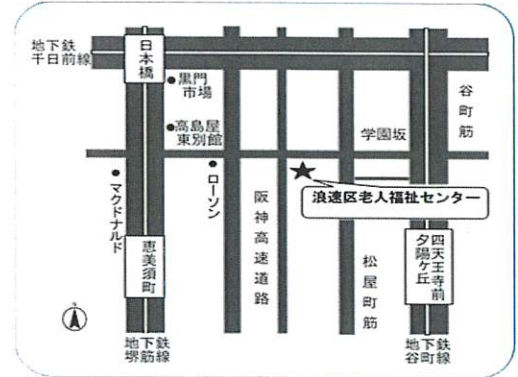
・センター利用時は利用証を持参ください。

★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。

#### <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 7月6日（水）  
午前10時30分～11時30分

◆場所 センター 大広間

◆講師 中野 真由美 先生  
健康運動指導士

◆定員 20名（申込先着順）

◆内容 イスにすわったままでできる  
ボクササイズです。  
笑いがいっぱい！  
楽しくストレッチしましょう。



◆申込 6月22日（水）～

#### <センター事業>

## ★ おたのしみ会 ★ クイズで脳トレ

◆日時 7月8日（金）  
午前10時45分～

当日自由  
参加

◆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。

7月1日から「脳トレペーパーの宿題」  
をお渡しします。

8日にみんなで答え合わせを  
しましょう。




## 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。



# 2022年 7月行事予定表

この行事予定は、6/15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			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">                     おもちゃ病院は 当面の間、 お休みです。                 </div>		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 イスにすわって ボクササイズ 民謡	7	8 百歳体操 (10:15分~1回のみ) おたのしみ会(脳トレ)	9 健康体操	10 休館日
午後	カラオケ		元気はつらつ! 民踊	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	13 いすヨガ フラダンス	14 整体体操	15 百歳体操 いろどりファームなにわ	16 卓球	17 休館日
午後	カラオケ	詩吟	クラフトカフェ 会長会 民踊	川柳 折り紙	えがおポップ体操	謡曲	
午前	18 休館日	19 百歳体操 太極拳	20 すこやかマッサージ & ダンス 民謡	21	22 百歳体操 物作り体験 (老人クラブ)	23 健康体操	24 休館日
午後			民踊	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 整体体操	29 百歳体操	30	31 休館日
午後	カラオケ	詩吟	記念撮影会 歌の会 民踊	うたごえ倶楽部			

センター事業

## クラフトカフェ



8月の  
クラフトカフェは  
お休みです。

◆日時：7月13日(水)

午後1時～3時

◆申込：不要

カフェ最終オーダー午後2時30分

※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。

◆クラフト：おたのしみ

認知症のご家族・当事者の方。

◆費用：お茶+クラフト付き 100円

◆次回は 9月14日(水)

【間食なし：お持ち帰りできるものを用意します】



## 6月・7月生まれの方の お誕生日記念撮影会

- ◆日時 7月27日（水）  
正午～午後1時  
・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 7月14日（木）～7月22日（金）

おひとり2枚ずつ、撮影いたします。  
◆集合写真はありません。



6月・7月生まれの方を歌でお祝いしましょう



## 歌の会

- ◆日時 7月27日（水）  
午後1時30分～3時
- ◆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 25名（申込先着順）
- ◆申込 7月14日（木）～

～こまめな水分補給を～  
**熱中症に  
ご注意ください！**



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。

### <サークル案内>

新しくサークル活動始めませんか？  
ご興味のある方はセンターまでお問合せください

2022年6月15日現在

	サークル名	開催日	開催時間
1	詩 吟	第2・4 火曜日	13:30～15:30
2	カラオケ	第1・2・3・4 月曜日	13:30～15:30
3	民謡	第1・3 水曜日	10:30～12:00
4	謡曲（観世流）	第1・3 土曜日	13:00～16:00
5	うたごえ倶楽部	第4 木曜日	13:30～14:30
6	書 道	第2・4 土曜日	13:30～15:30
7	実用習字	第2・4 土曜日	13:30～15:30
8	手 芸	第1・3 木曜日	13:30～15:30
9	川 柳	第2 木曜日	13:30～15:30
10	折 り 紙	第2 木曜日	14:40～16:00
11	健康体操	第2・4 土曜日	10:30～11:30
12	えがおポップ体操	第3 金曜日	13:30～15:00
13	太 極 拳	第1・3 火曜日	10:00～12:00
14	卓 球	第1・3 土曜日 第2・4 月曜日	10:00～12:00
15	ラージボール卓球	第2・4 土曜日	13:30～15:30
16	フ ラ ダ ンス	第2・4 水曜日	10:00～11:30
17	民 踊（すみれ会）	第1・2・3・4 水曜日	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 (AかBいずれかを選択ください)

だいちゃん  
先生の

## 整体体操

- ◆日時 7月14日(木)  
7月28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 6月30日(木)～

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 7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 7月7日(木)～

## 背骨コンディショニング体操

- ◆日時 7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 6月28日(火)～

## いすヨガ

- ◆日時 7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スペシャリスト
- ◆定員 20名(申込先着順)
- ◆申込 <6月に参加されていない方>  
6月29日(水)～7月5日(火)

6月に参加  
された方

7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 7月4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 7月13日(水)  
午後2時～
- ◆場所 センター大広間

### 物作り体験

- ◆日時 7月22日(金)  
午前10時30分～
- ◆内容 夏に向け  
ブレスレットを  
作りませんか
- ◆参加費 300円