

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7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）

8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。

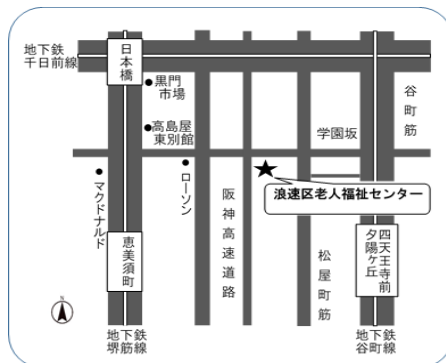
・センター利用時は利用証を持参ください。

★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。



令和4年度 夏フェス

8月5日（金）
午前10時30分～
午後3時

ハンカチを自分で染めてみよう！

【クラフト】ハンカチ染め体験

- ◆時間 午前10時30分～11時30分
- ◆場所 センター 娯楽室
- ◆定員 10名（申込先着順）
- ◆申込 7月27日（水）～



アマチュア落語家さん3名による 落語会

- ◆時間 午後1時30分～3時
- ◆場所 センター 大広間
- ◆定員 25名（申込先着順）
- ◆申込 7月21日（木）～

暑さを忘れて大笑い！



2022年 8月行事予定表

新型コロナウイルス感染症の影響により、開催中止や延期、追加等の変更となる場合があります。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	1 わくわく体操	2 百歳体操 太極拳	3 民謡	4 百歳体操	5 夏フェス クラフト	6 卓球	7 休館日
午後	カラオケ		元気はつらつ！	手芸	落語会	謡曲	
午前	8 整体体操	9 百歳体操 (10:15分~1回のみ) おたのしみ会(脳トレ)	10 いすヨガ フラダンス	11 休館日	12 百歳体操	13 健康体操	14 休館日
午後	カラオケ	保健福祉センター講座 『食事でつくる！ いきいきライフ』 詩吟	会長会 民踊		背骨コンディショニング	ラージ卓球	
午前	15	16 百歳体操	17 すこやかマッサージ &ダンス 民謡	18	19 百歳体操 いろどりファームなにわ	20 卓球	21 休館日
午後		カラオケ	民踊	川柳 折り紙 手芸	えがおポップ体操	謡曲	
午前	22 わくわく体操 卓球	23 百歳体操 太極拳	24 懐かしの歌で リフレッシュ フラダンス	25 整体体操	26 百歳体操	27 健康体操	28 休館日
午後	カラオケ	詩吟	民踊	うたごえ倶楽部	サークル世話役会	書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	29 卓球	30 百歳体操	31	◎おもちゃ病院は当面の間、お休みです。 ◎8月のクラフトカフェはお休みです。 ◎8月5日(金)、囲碁将棋はお休みです。			
午後			民踊				





懐かしの歌でリフレッシュ

< センター事業 >

昭和のスターや流行歌を
テーマにしたクイズで
頭も気持ちも
リフレッシュしましょう。

曲名当て
クイズ

歌詞
穴埋め
クイズ

昭和
クイズ

◆日時

8月24日(水)

午前10時30分~11時30分

◆場所

センター 会議室

◆定員

16名(申込先着順)

◆持ち物

筆記用具

◆申込

8月10日(水)~



<保健福祉センター講座>

『食事でつくる！ いきいきライフ』

～高齢期に摂りたい栄養素とバランスのよい食事について～

- ◆日 時 8月9日（火）
午後1時30分～2時30分
- ◆場 所 センター 大広間
- ◆定 員 20名（申込先着順）
- ◆講 師 区保健福祉センター
栄養士
- ◆申 込 7月28日（木）～

★おたのしみ会★

クイズで脳トレ

当日自由
参加

- ◆日 時 8月9日（火）
午前10時45分～
- ◆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。
- 8月2日から「脳トレペーパーの宿題」を
お渡しします。
9日にみんなで答え合わせを
しましょう。



熱中症に ご注意ください！

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

センター来館時は
水分補給の飲み物を
お持ちください



<サークル案内>

新しくサークル活動始めませんか？
ご興味のある方は事務所までお問合せください

2022年7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

サークル世話役会

- ◆日 時 8月26日（金）
午後2時～3時
- ◆場 所 センター 大広間
- ◆対 象 各サークルの世話役
または代理の方
- ◆内 容 文化祭について等

だいちゃん
先生の

整体体操

◆日時 8月 8日(月)
8月25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 7月25日(月)～

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 8月17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 8月 3日(水)～

背骨コンディショニング体操

◆日時 8月12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ースナリティー

◆定員 各15名(申込先着順)

◆申込 7月30日(土)～

いすヨガ

◆日時 8月10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ースナリティー

◆定員 20名(申込先着順)

◆申込 <7月に参加されていない方>
7月27日(水)～8月2日(火)

7月に参加
された方

8月3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 8月1日(月)、8月22日(月)

午前10時30分～

◆場所 センター 大広間、娯楽室

※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 8月10日(水)

午後2時～

◆場所 センター 大広間