

# 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9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）

## 10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。

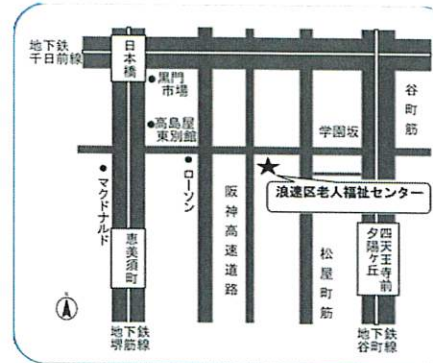
・センター利用時は利用証を持参ください。

★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。

#### <センター事業>

『素人寄席・てんてん』による

## 落語会

◆日時 10月25日（火）

午後1時30分～3時

◆場所 センター 大広間

◆演目と演者

平林 天神亭ひれ克

幸助餅 天神亭真ん紀

お菊の皿 八軒家好薬



◆定員 20名（申込先着順）

◆申込 10月12日（水）～

#### <センター事業>

## クラフトカフェ

10月、11月のクラフトは「ハンカチ染め体験」。事前準備の都合上、要予約とさせていただきます。お申込みの上ご参加ください。

◆日時：10月12日（水）

11月9日（水）

※両日とも同じ内容です。

どちらかの日をお選びください。

・クラフト参加者は午後1時集合

・カフェは午後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

◆クラフト定員：各7名

◆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。】

◆クラフト申込：9月28日（水）～

# 2022年10月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前						1 卓球	2 休館日
午後						謡曲	
午前	3 わくわく体操	4 百歳体操 太極拳	5 民謡	6	7 百歳体操	8 健康体操	9 休館日
午後	カラオケ		元気はつらつ！ 民踊	手芸	懐かしの歌で リフレッシュ	書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	10 休館日	11 百歳体操 (10:15分～1回のみ) おたのしみ会(脳トレ)	12 いすヨガ フラダンス	13 整体体操	14 百歳体操	15 卓球	16 休館日
午後		詩吟	クラフトカフェ 会長会 民踊	川柳 折り紙	背骨コンディショニング	謡曲	
午前	17 わくわく体操	18 百歳体操 太極拳	19 すこやかマッサージ &ダンス 民謡	20 わくわく体操	21 百歳体操 いもどりファームなにわ	22 健康体操	23 休館日
午後	カラオケ		民踊	手芸	えがおポップ体操	書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	24 卓球	25 百歳体操 (10:15分～1回のみ)	26 フラダンス	27 整体体操	28 百歳体操	29	30 休館日
午後	カラオケ	落語会	民踊	うたごえ倶楽部	スマホ講座		
午前	31 卓球	<p>おもちゃ病院は 当面の間、お休みです。</p>  <p>◎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。</p> <p>◎イベントや事業にお申し込み後、やむを得ずキャンセルされる場合は必ずセンターまでご連絡ください。よろしくお願いたします。</p>					
午後	カラオケ						

# スマホ講座 「写真を楽しもう」

「スマホは持っているけど、あまり使えてないなあ」という方向けの講座です。

写真をメインに、暮らしが楽しくなるスマホの使い方をご紹介します。

- ◆日時 10月28日(金)  
11月17日(木)  
午後1時30分～2時30分

※ 両日とも同じ内容です。  
どちらかの日をお選びください。

- ◆場所 センター 会議室
- ◆対象 スマートフォンをお持ちの方  
※機種は問いません。
- ◆定員 各10名(申込先着順)
- ◆講師 auショップ大国町駅前店  
スタッフ
- ◆申込 10月14日(金)～

個別相談コーナーあります。

# 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  
・(B)の時間帯が空いています。
- ◆場所 センター 大広間
- ◆申込 不要(AかBいずれかを選択ください)

10月11日(火)、25日(火)は、  
10時15分の1回だけです。

# 懐かしの歌で リフレッシュ

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 10月7日(金)  
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター 大広間
- ◆定員 16名(申込先着順)
- ◆持ち物 筆記用具
- ◆申込 9月22日(木)～

みんなでラジオ体操  
午前10時から毎日行っています。  
お気軽にご参加ください。



## ★おたのしみ会★

# クイズで脳トレ

当日自由  
参加

- ◆日時 10月11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。

10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。



だいちゃん  
先生の

## 整体体操

◆日時 10月13日(木)

10月27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 9月29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 10月19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 10月 5日(水)～

## 背骨コンディショニング体操

◆日時 10月14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 10月4日(火)～

## いすヨガ

◆日時 10月12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 20名(申込先着順)

◆申込 <9月に参加されていない方>

9月28日(水)～10月4日(火)

9月に参加  
された方

10月5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 10月3日(月)、6日(木)  
10月17日(月)、20日(木)  
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 10月12日(水)  
午後2時～

◆場所 センター 大広間

### ヤクルト工場を オンラインで見学しよう

◆日時 10月20日(木)  
午後1時30分～

◆場所 センター 大広間

◆定員 20名(申込先着順)

※ どなたでも参加できます。

※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。