

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10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）

11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。

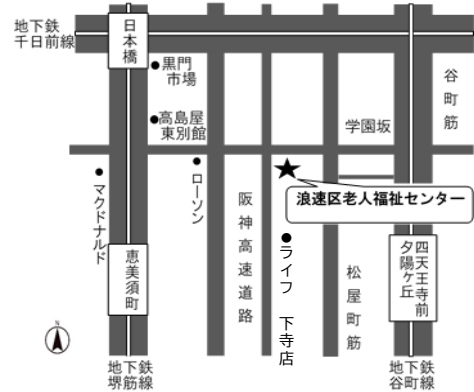
- ・他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。
- ・センター利用時は利用証を持参ください。

★アクセス：地下鉄堺筋線「恵美須町」から北東へ500㍍

★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>

秋の交通安全指導

自転車の増加に伴い、事故が増えています。
不注意で大変な怪我をすることがあります。

自転車シミュレーターをつかったり、
ゲームをしたり…

楽しく安全走行を学びましょう！

- ◆日時：11月1日（火）
午後1時30分～2時30分
- ◆場所：センター
中庭・大広間・娯楽室
- ◆指導：浪速警察署 交通課
大阪府交通安全協会
サイカパーキング株式会社
- ◆定員：20名（申込先着順）
- ◆申込：10月19日（水）～

<生きがいと健康づくり推進事業>

老人クラブ連合会・
老人福祉センター合同企画

フロアカーリング大会

スポーツの秋です。

浪速スポーツセンターで

フロアカーリングを楽しみませんか。

奮ってご参加ください！

- ◆日時：11月10日（木）
午後1時30分～3時30分
現地受付開始 午後1時～
- ◆場所：浪速スポーツセンター
第1体育場
- ◆定員：60名程度
- ◆申込：10月18日（火）～

2022年 11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 百歳体操 太極拳	2 民謡	3 休館日	4 百歳体操	5 卓球	6 休館日
		午後	交通安全指導		元気はつらつ！ 民踊	保健福祉センター講座 『未来の話をしましょう』	
午前	7 わくわく体操	8 百歳体操 (10:15分~1回のみ) おたのしみ会(脳トレ)	9 いすヨガ フラダンス	10 整体体操	11 百歳体操	12 健康体操	13 休館日
午後	カラオケ	詩吟	クラフトカフェ 会長会 民踊	フロアカーリング大会 (スポーツセンター) 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	
午前	14 卓球	15 百歳体操 太極拳	16 すこやかマッサージ &ダンス 民謡	17 みんなの元気体操	18 百歳体操 いろどりファームなにわ	19 卓球	20 休館日
午後	カラオケ	やさしい終活講座	民踊	スマホ講座 手芸	えがおポップ体操	謡曲	
午前	21 わくわく体操	22 百歳体操	23 休館日	24 整体体操	25 百歳体操	26 健康体操	27 休館日
午後	カラオケ	詩吟		うたごえ倶楽部 手芸		書道・実用習字 ラージ卓球 民踊	
午前	28 卓球	29 百歳体操	30 フラダンス	11月18日(金)~12月14日(水) 浪速図書館 センター作品展 センターの各サークルや、クラフトカフェなどで制作した、みなさんの作品を浪速図書館にて展示します。			
午後	カラオケ	ガラスアート (老人クラブ)	歌の会 記念撮影会				

クラフトカフェ



◆日時：11月9日(水)

- ・クラフト「ハンカチ染め体験」
- 参加者は午後1時集合
- ※クラフトの募集は終了しています
- ・カフェは午後1時~3時
- ・カフェ最終オーダーは午後2時30分

◆場所：センター内

◆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】

スマホ講座 「写真を楽しもう」

◆日時：11月17日(木) ※募集は終了しています
午後1時30分~2時30分

中学生 職業体験学習

◆日時：

11月10日(木) 午前9時~正午

11月11日(金) 午前9時~午後3時

<センター事業>

10月・11月生まれの方の お誕生日記念撮影会

◆日時 11月30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 11月16日(水)～11月24日(木)

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。



<生きがいと健康づくり推進事業>

10月・11月生まれの方を歌でお祝いしましょう



歌の会



◆日時 11月30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 11月16日(水)～

<センター事業>

[保健福祉センター講座]

『未来の話をしましょう』

～人生会議(ACP)って知ってますか?～

◆日時 11月4日(金)

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 保健師

◆申込 10月20日(木)～

身体と頭の
体操タイム
もあり

<センター事業>

やさしい終活講座

～自分にやさしく・家族にやさしく～

◆日時 11月15日(火)

午後1時30分～2時30分

◆場所 センター 大広間

◆内容 自分らしい、納得のいくシニアライフや、
もめ事のないスムーズな相続手続きなどについてお話しします。

◆定員 15名(申込先着順)

◆講師 &チーム(想いをかなえる相続支援チーム)、
SOMPOひまわり生命保険

◆申込 11月1日(火)～

個別相談
コーナー
あり

<生きがいと健康づくり推進事業>

みんなの元気体操

◆日時 11月17日(木)

(A) 午前10時～10時45分

(B) 午前11時～11時45分

※(A)(B)ともに同じ内容です

◆場所 センター 大広間

◆内容 筋力アップやストレッチを中心に、リズム
体操や脳トレなども取り入れたイスに
座ってできる介護予防体操です。

◆講師 名古屋 眞由美先生
健康運動指導士

◆定員 各20名(申込先着順)

◆申込 11月5日(土)～

<センター事業>

★おたのしみ会★

クイズで脳トレ

当日
自由参加

◆日時 11月8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。

★11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。

おもちゃ病院は当面の間、お休みです。



だいちゃん
先生の

整体体操

◆日時 11月10日(木)
11月24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 10月27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 11月16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 11月2日(水)～

背骨コンディショニング体操

◆日時 11月11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ソナルトレーナー
◆定員 各15名(申込先着順)
◆申込 10月31日(月)～

いすヨガ

◆日時 11月9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インストラクター
◆定員 20名(申込先着順)
◆申込 <10月に参加されていない方>
10月26日(水)～10月31日(月)

10月に参加
された方

11月1日(火)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 11月7日(月)
11月21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 11月9日(水)
午後2時～
◆場所 センター 大広間

グラスアート

◆日時 11月29日(火)
午後1時30分～
3時30分
◆場所 センター 大広間
◆定員 15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。