

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11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

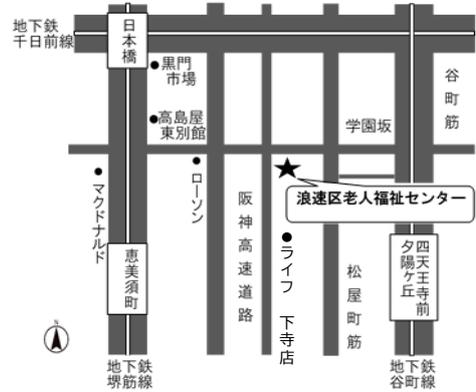
2022年（令和4年）

12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。

年末年始の休館日：12月29日(木)～1月3日(火) ※12月28日(水)は午後1時30分から大掃除です。

< 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 12月7日(水)
午前10時30分～11時30分
- ◆場所 センター 大広間
- ◆内容 イスにすわったまま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。
- ◆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）
- ◆申込 11月24日(木)～

< センター事業 >

小さな音楽会

- ◆日時 12月9日(金)
午前10時45分～11時45分
- ◆場所 センター 会議室
- ◆内容 映画音楽、ジャズ等懐かしい定番の音楽で、優しい時間を過ごしましょう。
- ◆演奏 ピアノ 田辺 弘之
- ◆定員 15名（申込先着順）
- ◆申込 11月30日(水)～



2022年12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	声に出して本をよもう <small><大阪市立浪速図書館 共催></small> ◆日時：12月9日（金） 午後3時～4時 ◆場所：浪速図書館 会議室 ◆対象：大人 ◆定員：8名（申込先着順）			1 整体体操 手芸	2 百歳体操 消防避難訓練	3 卓球 謡曲	4 休館日
							
午後	5 わくわく体操	6 百歳体操 太極拳	7 イスにすわって ボクササイズ 民謡	8 整体体操	9 百歳体操 (10:15分～1回のみ) 小さな音楽会	10 健康体操	11 休館日
	カラオケ	停電点検	元気はつらつ! 民踊	川柳 折り紙	背骨コンディショニング 本を読もう(図書館) ウクレレ同好会	書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	12 卓球	13 百歳体操	14 いすヨガ フラダンス	15	16 百歳体操 いろどりファームなにわ	17 卓球	18 休館日
	カラオケ	詩吟	会長会 クラフトカフェ 民踊		手芸	えがおポップ体操	
午前	19 わくわく体操	20 百歳体操 太極拳	21 すこやかマッサージ &ダンス 民謡	22	23 百歳体操	24 健康体操	25 休館日
	カラオケ		民踊		うたごえ倶楽部	ウクレレ同好会	
午前	26 卓球	27 百歳体操	28 フラダンス	29 休館日	30 休館日	31 休館日	
	カラオケ	詩吟	大掃除				

センター事業

なにわクラフト

◆日時：12月14日（水）

午後1時～3時

◆場所：センター内

◆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。

◆次回は 1月11日（水）

◆申込：不要

※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。

◆クラフト：おたのしみ

◆費用：100円

感染症対策のため当面の間、
カフェはありません。

センター作品展

センター内に、利用者の皆さんや、サークルの作品を展示します。楽しい様々な作品たち、プロ顔負けの力作揃いです。ご高覧ください。

◆日時 12月20日(火)～
23日(金)

◆場所 センター
ロビー他



消防避難訓練

◆日時 12月2日(金)
午前10時30分～

◆場所 センター ロビー

◆内容 百歳体操終了後、避難経路の確認をします。
百歳体操は通常通り2回行います。

停電のお知らせ

点検のため、全館停電します。
ご注意ください。

◆日時 12月6日(火)
正午～午後4時30分

大掃除

毎年恒例のセンター大掃除！
みんなで、センターをきれいにしましょう。

◆日時 12月28日(水)
午後1時30分～2時30分

◆場所 センター
◆その他 汚れてもいい服装
でお願いします。



ウクレレ同好会

全く楽器にふれたことの無い方！
昔ギターを弾いたことがある方！
初心者が集まります。
楽しく丁寧に指導を受けられます。
まずはお気軽に同好会で体験してみませんか。
ウクレレの貸し出しも可能です。
お気軽にご相談ください。

◆日程 3か月間です

12月9日(金)・23日(金)
1月13日(金)・27日(金)
2月10日(金)・24日(金)

◆時間 午後1時30分～3時

◆場所 センター 会議室

◆参加費 1回 500円

◆詳細は事務所までお問合せください。

脳トレにもなりますよ～！



クイズで脳トレ

- 12月13日(火)から「脳トレペーパー」の宿題をお渡しします。
- 12月13日(火)の百歳体操は、通常通り2回あります。
- 答えは20日(火)に配ります。
各自で答え合わせをお願いします。
- 12月はセンターで答え合わせはしません。

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 12月 1日(木)
12月 8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 11月17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 12月21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 12月 8日(木)～

背骨コンディショニング体操

- ◆日時 12月 9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 11月25日(金)～

いすヨガ

- ◆日時 12月14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 <11月に参加されていない方>
11月22日(火)～11月30日(水)

11月に参加
された方

12月1日(木)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 12月5日(月)・19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 12月14日(水)
午前11時集合
- ◆場所 大和屋本店
近鉄・地下鉄 日本橋駅
6番出口 北へ徒歩3分