

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

〒556-0001 大阪市浪速区下寺2-2-12

2023年（令和5年）

〔運営：社会福祉法人 大阪市浪速区社会福祉協議会〕

電話：06-6643-0792

発行日：令和4年12月15日（毎月15日発行予定）

FAX：06-6644-6934

1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。

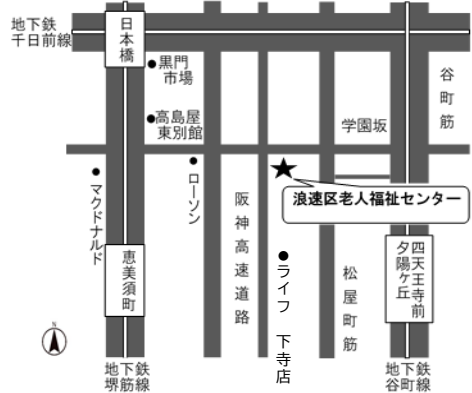
- ・他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。
- ・センター利用時は利用証を持参ください。

★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。
※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>



小さなマジックショー

◆日時 1月13日（金）
午前10時45分～11時45分

◆場所 センター 会議室

◆内容 “マジックのヒロさん・バルーン
アートのかよちゃん” 二人の楽しい
ショーで大笑い！

◆マジック 福田 弘昭先生・佳世先生

◆定員 15名（申込先着順）

◆申込 1月5日（木）～

※この日、百歳体操は10:15～の1回だけです。

<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

ディスクン大会

赤と青のディスクを投げ合い、どれだけ
“的”に近づけられるかを競うゲームです。

◆日時 1月19日（木）
午後1時30分～3時頃
現地受付開始 午後1時～




◆場所 浪速スポーツセンター
第2体育場

◆定員 50名程度
（老人クラブ連合会を含む）

◆持ち物 上履き

◆申込 12月20日（火）～

2023年 1月行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日					
<p style="text-align: center;">明けましておめでとうございます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">   <div style="text-align: center;"> <p>本年もよろしくお祈りします。</p> <p>年始は1月4日（水）から開館します。</p> </div>   </div>							1	休館日				
午前	2	3	4	5	6	7	8					
	休館日							休館日	元気はつらつ！ 民踊	手芸	百歳体操	卓球
午後												
午前	9	10	11	12	13	14	15					
	休館日							百歳体操	フラダンス	整体体操 <small>マイナンバーカード 出張申請窓口開設</small>	百歳体操 <small>(10:15~1回のみ)</small> 小さなマジックショー	健康体操
午後												
午前	16	17	18	19	20	21	22					
	わくわく体操							百歳体操 太極拳	すこやかマッサージ &ダンス	整体体操	百歳体操 いもどりファームなにわ	卓球
午後												
午前	23	24	25	26	27	28	29					
	卓球							百歳体操	いすヨガ フラダンス 民謡		百歳体操	健康体操
午後												
午前	30	31	<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>◎おもちゃ病院は当面の間、お休みです。</p> <p>◎折り紙サークルは、1月～3月お休みです。</p>					休館日				
	卓球								百歳体操 太極拳			
午後												



<センター事業>

12月・1月生まれの方の

お誕生日記念撮影会

- ◆日時 1月25日(水)
午後1時～1時30分
・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 1月11日(水)～1月19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>

12月・1月生まれの方を歌でお祝いしましょう



歌の会



- ◆日時 1月25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 1月11日(水)～

<センター事業>

クラフトカフェ

- ◆日時 1月11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。
- ◆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
- ◆次回は 2月8日(水)

感染症対策のため、
当面の間カフェは
ありません。

マイナンバーカード 出張申請窓口を開設します

- ◆日時 1月12日(木) 予約の方
優先
午前10時～午後4時
- ◆場所 センター 会議室
- ◆対象 マイナンバーカードを初めて
作る方
※可能な範囲でご持参いただきたいもの
・通知カードもしくは個人番号通知書
・マイナンバーカード交付申請書
(QRコード付)
※ご持参頂くと申請手続きが便利に
なるもの
・本人確認が可能な身分証明書
- ◆予約・お問合せは直接下記へお願いします。
大阪市マイナンバーカード
出張申請窓口予約センター
電話：06-4400-1856
電話受付時間：午前9時～午後8時
(12/29～1/3を除く)

<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
(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
選択してください)

1月13日(金)は、
10時15分の1回だけです。

だいちゃん
先生の

整体体操

◆日時 1月12日(木)
1月19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 12月22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 1月18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 1月5日(木)～

背骨コンディショニング体操

◆日時 1月13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 12月23日(金)～

いすヨガ

◆日時 1月25日(水)
午前10時30分～11時30分

◆場所 センター 娯楽室

◆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 <12月に参加されていない方>
1月11日(水)～1月18日(水)

12月に参加
された方

1月19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 1月16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 1月18日(水)
午後2時～

◆場所 センター 大広間