

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5年1月16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

2023年（令和5年）

2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。

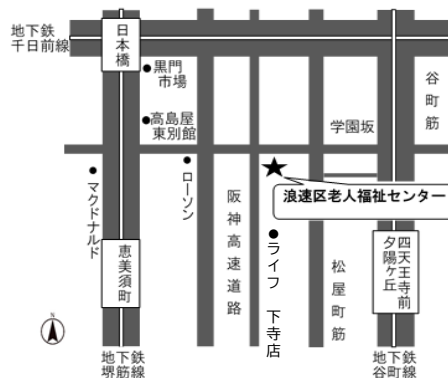
・センター利用時は利用証を持参ください。

★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。

<生きがいと健康づくり推進事業>

みんなの元気体操

- ◆日時 2月2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 1月19日(木)～

<センター事業>

身体測定

- ◆日時 2月3日(金)
午前10時30分～正午
- ◆場所 センター内
- ◆内容 身長／体重／前屈／血压／握力を測定します。介護・健康相談コーナーもあります。
- ◆その他 動きやすい服装で、お越しください。
- ◆協力 浪速区地域包括支援センター
浪速区オレンジチーム
日本橋ランチ
浪速区健康づくり推進協議会
「あすなろ会」
- ◆申込 不要

年に1度は
測ろう



2023年 2月行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	 	1 整体体操 民謡	2 みんなの元気体操	3 百歳体操 身体測定	4 卓球	5 休館日	
午後		元気はつらつ！ 民踊	手芸		謡曲		
午前	6 わくわく体操	7 百歳体操 太極拳	8 いすヨガ フラダンス	9	10 百歳体操	11 休館日	12 休館日
午後	カラオケ		クラフトカフェ 民踊	川柳 —折り紙—	背骨コンディショニング ウクレレ同好会		
午前	13 卓球	14 百歳体操 (10:15分～1回のみ) おたのしみ会	15 すこやかマッサージ &ダンス 民謡	16 整体体操	17 百歳体操 いろどりファームなにわ	18 卓球	19 休館日
午後	カラオケ	詩吟	民踊	手芸 うたごえ倶楽部	えがおポップ体操 会長会	謡曲 ラージ卓球	
午前	20 わくわく体操	21 百歳体操 太極拳	22 フラダンス	23 休館日	24 百歳体操	25	26 休館日
午後	カラオケ		民踊		保健福祉センター講座 ウクレレ同好会	書道・実用習字 ラージ卓球 健康体操	
午前	27 卓球	28 百歳体操	◎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。 ◎おもちゃ病院は当面の間、お休みです。 ◎折り紙サークルは、2月・3月お休みです。				
午後	カラオケ	詩吟					





センター事業

なにわクラフトカフェ

感染症対策のため
当面の間、
カフェはありません

◆日 時：2月8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 3月8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

<保健福祉センター講座>

『コツコツ貯骨で 骨太生活』

- ◆日 時 2月24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
栄養士
- ◆申 込 2月10日(金)～

★おたのしみ会★

クイズで脳トレ

当日自由
参加

- ◆日 時 2月14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。

2月7日から「脳トレペーパーの宿題」を
お渡しします。

14日にみんなで答え合わせを
しましょう。



<生きがいと健康づくり推進事業>

いきいき百歳体操

イスに座って、「準備運動」「筋力運動」
「整理運動」の3つの運動を行います。
80歳、90歳になっても筋力・運動能力はあ
がります。自分のペースで無理なく続けて、
健康長寿をめざしましょう。

- ◆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)

2月14日(火)は、
10時15分の1回だけです。

浪速区老人福祉センター

<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

	サークル名	開催日	開催時間
1	詩 吟	第2・4 火	13:30～15:30
2	カ ラ オ ケ	第1・2・3・4 月	13:30～15:30
3	民 謡	第1・3 水	10:30～12:00
4	謡曲(観世流)	第1・3 土	13:00～16:00
5	うたごえ倶楽部	第4 木	13:30～14:30
6	書 道	第2・4 土	13:30～15:30
7	実 用 習 字	第2・4 土	13:30～15:30
8	手 芸	第1・3 木	13:30～15:30
9	川 柳	第2 木	13:30～15:30
10	折 り 紙	第2 木	14:40～16:00
11	健 康 体 操	第2・4 土	13:30～14:30
12	えがおポップ体操	第3 金	13:30～15:00
13	太 極 拳	第1・3 火	10:00～12:00
14	卓 球	第1・3 土 月	10:00～12:00
15	ラージボール卓球	第2・4 土	13:30～15:30
16	フ ラ ダ ンス	第2・4 水	10:00～11:30
17	民謡(すみれ会)	第1・2・3・4 水	13:30～15:30



体操のあとはしっかり水分補給を。
センター来館時は
飲み物をお持ちください。

だいちゃん
先生の

整体体操

- ◆日時 2月 1日(水)
2月 16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 1月19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 2月15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 2月 1日(水)～

背骨コンディショニング体操

- ◆日時 2月 10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トレーナー
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 1月27日(金)～

いすヨガ

- ◆日時 2月 8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 <1月に参加されていない方>
1月26日(木)～2月1日(水)

1月に参加
された方

2月2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 2月6日(月)・20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 2月17日(水)
午後2時～
- ◆場所 センター 大広間