

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2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

2023年（令和5年）

3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。

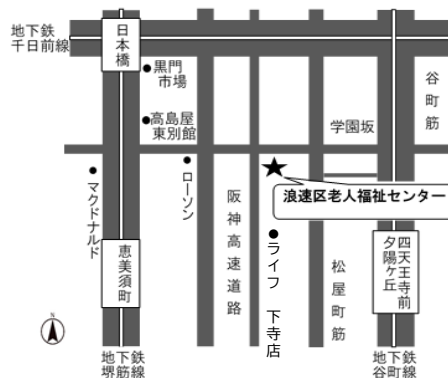
・センター利用時は利用証を持参ください。

★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>

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 3月14日（火）
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 2月28日（火）～

マイナンバーカード 出張申請窓口を開設します

◆日時 3月10日（金）
午前10時～午後4時

予約の方
優先

◆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

2023年 3月行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前			1 整体体操	2	3 百歳体操	4 卓球	5 休館日
午後			元気はつらつ！ 民踊	手芸	本をよもう(図書館)	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 整体体操	10 百歳体操 マイナンバーカード 出張申請窓口開設	11	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	書道・実用習字 ラージ卓球 健康体操	
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	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	懐かしの歌で リフレッシュ 詩吟	会長会 民踊	手芸	えがおポップ体操	謡曲	
午前	20 わくわく体操	21 休館日	22 フラダンス 民謡	23	24 百歳体操	25	26 休館日
午後	カラオケ		歌の会 記念撮影会 民踊	うたごえ倶楽部		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 太極拳	29	30	31 百歳体操	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。 	
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：3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 4月12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

2月・3月生まれの方の お誕生日記念撮影会

◆日時 3月22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 3月8日(水)～3月16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。



2月・3月生まれの方を歌でお祝いしましょう



歌の会



◆日時 3月22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 3月8日(水)～

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)

3月14日(火)は、
10時15分～の1回だけです。

◎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、3月はお休みです。

★おたのしみ会★

クイズで脳トレ

当日
自由参加

◆日時 3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。
3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。

「声に出して本をよもう」

◆日時 3月3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)

詩や昔ばなし、文学作品など、
みんなで声を出して読んでみませんか？
声を出すことで頭もこころも
イキイキしてきます。



だいちゃん
先生の

整体体操

- ◆日時 3月 1日(水)
3月 9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 2月16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 3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 3月 1日(水)～

背骨コンディショニング体操

- ◆日時 3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ソナルトレーナー
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 2月24日(金)～

いすヨガ

- ◆日時 3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 <2月に参加されていない方>
2月22日(水)～3月1日(水)

2月に参加
された方

3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 3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 3月15日(水)
午後2時～
- ◆場所 センター 会議室