

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3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）
4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。初めてご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。

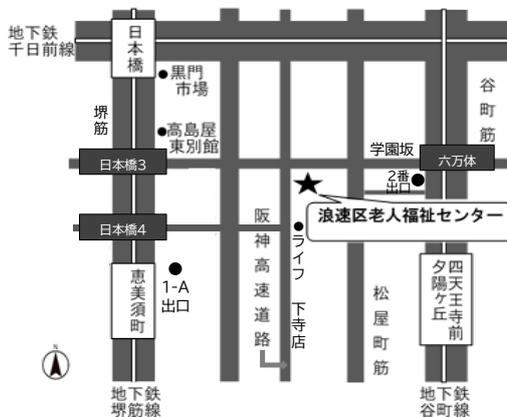
- ・他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。
- ・センター利用時は利用証をご持参ください。

★最寄り駅：地下鉄堺筋線「恵美須町駅」1-A出口より徒歩10分
地下鉄谷町線「四天王寺前夕陽ヶ丘駅」2番出口より徒歩10分

★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。

利用証更新の お知らせ



4月より利用証の更新を始めます。ご協力をお願いします。
※住所・電話番号等、変更されている方はお申し出ください。

No.	浪速区
1876	6・7・8
利用証	
氏名	
令和 年 月 日 発行	
大阪市立浪速区老人福祉センター	
大阪市浪速区下寺2丁目2番12号	
電話06(6643)0792	
更新	年 年 年 年
	6 7 8 6 7 8 6 7 8

<センター事業>

★おたのしみ会★

クイズで脳トレ

間違い探し、漢字の読み、計算など
いろいろな脳ドリルに挑戦します。
最後はみんなで答え合わせ！
楽しみながら『脳力』アップしましょう。

◆日時 4月28日（金）
午前10時45分～

◆場所 センター 大広間

◆持ち物 筆記用具

◆申込 不要

当日
自由参加

※持ち帰り用「脳トレペーパー」はありません。

<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。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)

4月28日（金）は10時15分～の1回だけです。

2023年(令和5年) 4月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	 センター来館時は 水分補給の飲み物をお持ちください。 					1 卓球	2 休館日
午後	◎各講座やサークル活動は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。					謡曲	
午前	3 わくわく体操	4 百歳体操 太極拳	5 民謡	6 整体体操	7 百歳体操	8	9 休館日
午後	カラオケ		元気はつらつ! 民踊	手芸		書道・実用習字 ラージ卓球 健康体操	
午前	10 卓球	11 百歳体操	12 いすヨガ フラダンス	13	14 百歳体操	15 卓球	16 休館日
午後	カラオケ	詩吟	クラフトカフェ 民踊	川柳	背骨コンディショニング ウクレレ	謡曲	
午前	17 わくわく体操	18 百歳体操 太極拳	19 すこやかマッサージ &ダンス 民謡	20 整体体操	21 百歳体操 いりどりファームなにわ	22	23 休館日
午後	カラオケ		民踊	手芸	えがおポップ体操	書道・実用習字 ラージ卓球 健康体操	
午前	24 卓球	25 百歳体操	26 フラダンス	27	28 百歳体操 (10:15分~1回のみ) おたのしみ会	29	30 休館日
午後	カラオケ	詩吟	民踊	うたごえ倶楽部		休館日	

センター事業

なにわクラフトカフェ

感染症対策のため
コーヒーの提供は
お休みしています

◆日時：4月12日(水)
午後1時～3時

◆申込：不要

◆場所：センター内

※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。

◆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。

◆クラフト：おたのしみ

◆次回は 5月10日(水)





いろどりファームなにわ

日程：令和5年4月～令和6年3月

定員：10名程度

中庭の片隅に小さな花壇でお花を育てたり、野菜を植えたり…。
仲間づくり、成長過程・収穫を一緒に楽しみましょう！

毎月第3金曜日 午前10時30分～11時30分

申込：4月1日(土)～14日(金)

当センターで活動中のサークルです。

定員等がありますので、ご興味のある方は事務所までお問い合わせください。

浪速区老人福祉センター サークル一覧

2023年3月現在

	サークル名	開催日	開催時間	会費	徴収月
1	詩吟	第2・4 火	13:30～15:30	6か月2,000円	4・10月
2	カラオケサークル	第1・2・3・4 月	13:30～15:30	年会費 500円	4月
3	民謡	第1・3 水	10:30～12:00	月1,000円	毎月
4	謡曲 (観世流) <small>カンゼリユウ</small>	第1・3 土	13:00～16:00	無料	
5	うたごえ倶楽部	第4 木	13:30～14:30	2か月毎 1,000円 (月500円) 途中入会は1ヵ月分	奇数月
6	書道	第2・4 土	13:30～15:30	3か月毎1,500円 (月500円)	4・7・10・1月
7	実用習字	第2・4 土	13:30～15:30	3か月毎1,500円 (月500円)	4・7・10・1月
8	手芸	第1・3 木	13:30～15:30	無料 (必要に応じて臨時会費)	
9	川柳	第2 木	13:30～15:30	無料	
10	健康体操	第2・4 土	13:30～14:30	月 400円	毎月
11	えがおポップ体操	第3 金	13:30～15:00	2か月毎 1,000円 (月500円) 途中入会は1ヵ月分	偶数月
12	太極拳	第1・3 火	10:00～12:00	2か月毎 1,000円 (月500円) 途中入会は1ヵ月分	偶数月
13	卓球	第1・3 土 第2・4 月	10:00～12:00	無料	
14	ラージボール卓球	第2・4 土	13:30～15:00	無料 (別途ボール代)	
15	フラダンス	第2・4 水	10:00～11:30	3か月毎 4,000円 途中入会は1ヵ月分	4・7・10・1月
16	民踊 (すみれ会)	第1・2・3・4 水	13:30～15:30	毎月 1,000円 途中入会でも1,000円	偶数月
17	ウクレレ	第2 金	13:30～15:00	3か月毎 2,000円	4・7・10・1月

だいちゃん
先生の

整体体操

- ◆日時 4月 6日(木)
4月20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 3月23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 4月19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 4月 5日(水)～

背骨コンディショニング体操

- ◆日時 4月14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ハブソサルトレーナー
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 3月30日(木)～

二回に
なりました

いすヨガ

- ◆日時 4月12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 門田(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ハブチャリスト
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 3月29日(水)～

浪速区老人クラブ連合会

わくわく体操

- ◆日時 4月3日(月)・17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 4月12日(水)
午前10時45分～(写真撮影)
- ◆場所 浪速区社会福祉協議会
多目的室