

# 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。

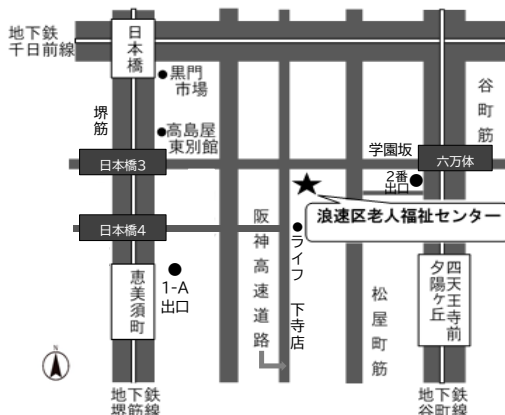
- ・他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。
- ・センター利用時は利用証をご持参ください。

★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	 <b>センター来館時は水分補給の飲み物をお持ちください。</b> 					1 卓球	2 休館日
						午後	
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						
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						
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						
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 休館日	30 休館日
	午後						

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ピソナルトレーナー
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 3月30日(木)～

## 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ピチャリスト
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 3月29日(水)～

二回に  
なりました

## 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