

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5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）

6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。

<センター事業>

夏フェス

6月15日（木）
午前10時30分～
午後3時

みんなで作る 音楽会



みなさんにも参加していただく音楽会。
脳と心のマッサージです。

◆日時 午前10時30分～11時30分

◆場所 センター 大広間

◆講師 アップル・ツリー

岩井純子先生他



◆定員 15名（申込先着順）

◆申込 6月8日（木）～

『素人寄席・てんてん』による

落語会

◆日時 午後1時30分～3時

◆場所 センター 大広間

◆演目と演者

ちりとてちん 天神亭吉幸

マジック マッキー

いらちの愛宕詣り 八軒家雲之助

◆定員 20名（申込先着順）

◆申込 6月7日（水）～



2023年(令和5年) 6月 行事予定表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|---|---|------------------------------|---|---|----|
| 午前 | 声に出して本をよもう <大阪市立浪速図書館 共催> ◆日時：6月1日(木) 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) | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 午後 | | | 手芸 本をよもう(図書館) | 百歳体操 身体測定 世話役会 | 卓球 謡曲 | |
| 午前 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 午後 | わくわく体操 カラオケ | 百歳体操 太極拳 | 民謡 元気はつらつ！ 民踊 | 整体体操 スマホなんでも相談会 川柳 | 百歳体操 背骨コンディショニング ウクレレ | 書道・実用習字 ラージ卓球 健康体操 | |
| 午前 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 午後 | 卓球 カラオケ | 百歳体操 スマホなんでも相談会 詩吟 | いすヨガ フラダンス 会長会 民踊 クラフトカフェ | 夏フェス みんなでつくる音楽会 | 百歳体操 いろどりファームなにわ | 卓球 えがおポップ体操 おもちや病院 謡曲 | |
| 午前 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 午後 | わくわく体操 カラオケ | 百歳体操 太極拳 保健福祉センター講座 『こころも体もフレイル予防』 | すこやかマッサージ &ダンス 民謡 | 整体体操 うたごえ倶楽部 | 百歳体操 (10:15分～1回のみ) おたのしみ会 物作り体験 (老人クラブ) | 書道・実用習字 ラージ卓球 健康体操 | |
| 午前 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  | |
| 午後 | 卓球 カラオケ | 百歳体操 詩吟 | フラダンス 民踊 | | 百歳体操 | | |

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：6月14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 7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

<保健福祉センター講座>

『こころも体も フレイル予防 ～いきいき健康ライフ～』

- ◆日時 6月20日(火)
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
保健師
- ◆申込 6月9日(金)～

★おたのしみ会★

クイズで脳トレ

- ◆日時 6月23日(金)
午前10時45分～
- ◆場所 センター 大広間
- ◆持ち物 筆記用具

当日
自由参加

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。



この日、百歳体操は
10:15～の1回だけです。

サークル世話役会

- ◆日時 6月2日(金)
午後2時～3時
- ◆場所 センター 大広間
- ◆対象 各サークルの世話役
または代理の方
- ◆内容 文化祭について等

身体測定

当日
自由参加

- ◆日時 6月2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/
血圧/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
「あすなる会」



スマホなんでも相談会

スマホに関するお悩みごとに
マンツーマンでおこたえます。

※質問内容によってはお答えできないこともあります。
ご了承の上、お申込みください。

- ◆日時 6月8日(木)
6月13日(火)
午後1時30分～3時



※どちらの日をお選びください。
相談時間は、お一人：15分です。
申込時にご希望の時間をうかがいます。

- ◆場所 センター 大広間
- ◆持ち物 ご自分のスマートフォン
- ◆定員 各12名(申込先着順)
- ◆講師 auショップ大国町駅前店
スタッフ
- ◆申込 5月25日(木)～

だいちゃん
先生の

整体体操

- ◆日時 6月8日(木)
6月22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 5月25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 6月21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 6月10日(土)～

背骨コンディショニング体操

- ◆日時 6月9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ソナルトレーナー
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 5月26日(金)～

いすヨガ

- ◆日時 6月14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 各15名(申込先着順)
- ◆申込 5月31日(水)～

浪速区老人クラブ連合会

わくわく体操

- ◆日時 6月5日(月)
19日(月)
午前10時30分～
- ◆場所 センター 大広間

老人クラブ会長会

- ◆日時 6月14日(水)
午後2時～
- ◆場所 センター 大広間

物作り体験

- ◆日時 6月23日(金)
午後1時30分～
3時30分
- ◆場所 センター 大広間
- ◆材料費 700円

※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。