

# 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

## みんなでつくる 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	<b>声に出して本をよもう</b> <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				百歳体操 身体測定	卓球	
午後				手芸 本をよもう(図書館)	世話役会	謡曲	
午前	5	6	7	8	9	10	11
午後	わくわく体操	百歳体操 太極拳	民謡	整体体操	百歳体操	書道・実用習字 ラージ卓球 健康体操	
午後	カラオケ		元気はつらつ！ 民謡	スマホなんでも相談会 川柳	背骨コンディショニング ウクレレ		
午前	12	13	14	15	16	17	18
午後	卓球	百歳体操	いすヨガ フラダンス	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	
午後	カラオケ	スマホなんでも相談会 詩吟	会長会 民謡 クラフトカフェ	落語会	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	百歳体操 太極拳	すこやかマッサージ &ダンス 民謡	整体体操	百歳体操 (10:15分～1回のみ) おたのしみ会	書道・実用習字 ラージ卓球 健康体操	
午後	カラオケ	保健福祉センター講座 『こころも体もフレイル予防』	民謡	うたごえ倶楽部	物作り体験 (老人クラブ)		
午前	26	27	28	29	30		
午後	卓球	百歳体操	フラダンス		百歳体操		
午後	カラオケ	詩吟	民謡				

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 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。