

# 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6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）

## 7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。

<生きがいと健康づくり推進事業>

## イスにすわって ボクササイズ

◆日時 7月5日(水)  
午前10時30分～11時30分

◆場所 センター 大広間

◆内容 イスにすわったままでできるボクササイズです。笑いがいっぱい！  
楽しくストレッチしましょう。

◆講師 中野 真由美先生  
健康運動指導士

◆定員 20名（申込先着順）

◆申込 6月29日(木)～

<生きがいと健康づくり推進事業>

## 百歳体操の効果 “レッスン”

◆日時 7月7日(金)  
A班 午前10時10分～10時45分  
B班 午前10時45分～11時20分  
※(A)(B)ともに同じ内容です。

◆場所 センター 大広間

◆内容 普段の『いきいき百歳体操』をしながら、直接参加者にアドバイス。

◆講師 名古屋 真由美先生  
健康運動指導士

◆その他 予約不要です。  
B班の方が比較的空いています。

◎開始前に先生のお話もあります！



# 2023年(令和5年) 7月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	 <p><b>熱中症にご注意ください！</b> 熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。 のどが渴いていなくても、こまめに水分補給を しましょう。 &lt;センター来館時は水分補給の飲み物をお持ちください&gt;</p>					1 卓球	2 休館日
午後						謡曲	
午前	3 わくわく体操	4 百歳体操 太極拳	5 イスにすわって ポクササイズ 民謡	6	7 百歳体操 百歳体操の効果レッスン	8 健康体操	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	
午前	10 卓球	11 百歳体操	12 フラダンス いすヨガ	13 整体体操	14 百歳体操	15 卓球	16 休館日
午後	カラオケ	詩吟	会長会 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 おもちゃ病院	
午前	17 休館日	18 百歳体操 太極拳	19 すこやかマッサージ &ダンス 民謡	20	21 百歳体操 いりどりファームなにわ	22 健康体操	23 休館日
午後		老人クラブ (スマホ講座)	民踊	手芸	えがおポップ体操	書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	24 卓球	25 百歳体操	26 フラダンス	27 整体体操	28 百歳体操 (10:15~1回のみ) おたのしみ会	29	30 休館日
午後	カラオケ	詩吟	歌の会 記念撮影会 民踊	うたごえ倶楽部	老人クラブ		
午前	31 卓球	<div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">センター事業</div> <h2 style="text-align: center;">なにわクラフトカフェ</h2> <p>◆日 時：7月12日(水) 午後1時～3時</p> <p>◆場 所：センター内</p> <p>◆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。</p> <p>◆次回は 8月9日(水)</p> <p>◆申 込：不要</p> <p>※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。</p> <p>◆クラフト：おたのしみ</p> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; margin-top: 10px;">             感染症対策のため コーヒーの提供は お休みしています         </div>					
午後	カラオケ						
							

## 6月・7月生まれの方の お誕生日記念撮影会

- ◆日時 7月26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 7月13日(木)～7月21日(金)

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。



6月・7月生まれの方を歌でお祝いしましょう



## 歌の会



- ◆日時 7月26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 7月13日(木)～

## 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)

7月28日(金)は、  
10時15分～の1回だけです。

★おたのしみ会★

## クイズで脳トレ

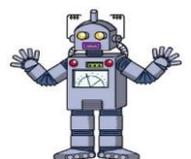
当日  
自由参加

- ◆日時 7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
- ◆この日、百歳体操は10:15～の1回だけです。  
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。

## なにわ・おもちゃ病院

人数を制限してぼちぼち再開します。  
完全予約制です。電話又は来館にてお申込みください。

- ◆日時 7月15日(土)  
午後1時30分～3時
- ◆場所 センター 会議室
- ◆定員 一家族2点まで  
7月は10個まで治療します。
- ◆申込 7月1日(土)～  
※転売目的は固く禁じます。



## みんなでラジオ体操

午前10時から  
毎日行っています。  
お気軽にお立ち寄り、  
ご参加ください。



だいちゃん  
先生の

## 整体体操

- ◆日時 7月13日(木)  
7月27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 6月22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 7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 7月 6日(木)～

## 背骨コンディショニング体操

- ◆日時 7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パーソナルトレーナー
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 7月 3日(月)～

## いすヨガ

- ◆日時 7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スペシャリスト
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 6月28日(水)～

## 浪速区老人クラブ連合会

### わくわく体操

- ◆日時 7月 3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 7月12日(水)  
午後2時～

- ◆場所 センター 大広間

### スマホなんでも教室

- ◆日時 7月18日(火)  
午後1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。