

# 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7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）  
8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時より受け付けます。

●電話の場合 →申込日の午前10時30分より受け付けます。  
(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。

### 熱中症に ご注意ください！

「昼間はあまり外出しないから大丈夫」だと思いませんか？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。



<生きがいと健康づくり推進事業>

## インド音楽演奏会

シタールとタブラによる  
インド音楽演奏会です。  
夢のような演奏を楽しみましょう。



- ◆日時 8月1日（火）  
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター 大広間
- ◆講師 シタール奏者 下村 満さん  
タブラ奏者 ジジリーさん
- ◆定員 15名（申込先着順）
- ◆申込 7月20日（木）～

# 2023年(令和5年) 8月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前		1 百歳体操 太極拳	2 民謡	3 整体体操	4 百歳体操	5 卓球	6 休館日
		午後	インド音楽演奏会	元気はつらつ! 民踊		世話役会	
午前	7 わくわく体操	8 百歳体操	9 いすヨガ フラダンス	10 百歳体操 (10:15分~1回のみ)	11 休館日	12 健康体操	13 休館日
午前	14 卓球	15 百歳体操	16 すこやかマッサージ &ダンス 民謡	17 整体体操	18 百歳体操 いろどりファームなにわ	19 卓球	20 休館日
午前	21 わくわく体操	22 百歳体操 太極拳	23 フラダンス	24	25 百歳体操 (10:15分~1回のみ) おたのしみ会	26 健康体操	27 休館日
午前	28 卓球	29 百歳体操	30	31	★センター来館時は 水分補給の飲み物を お持ちください。 		

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：8月9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 9月13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>

## 『食べ物のチカラで 暑い夏を乗り切ろう！』

～夏バテ予防のための食事と栄養～

- ◆日時 8月8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  
栄養士
- ◆申込 7月26日(水)～

★おたのしみ会★

## クイズで脳トレ

- ◆日時 8月25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。

<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。  
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)

8月10日(木)は  
吉本新喜劇版「いきいき百歳体操」  
「かみかみ百歳体操」をします。

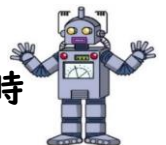


8月10日(木)  
8月25日(金)は  
10:15～の1回だけです。

## なにわ・おもちゃ病院

人数を制限してぼちぼち再開しています。  
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 8月19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  
8月は10個まで治療します。
- ◆申込 受付中



※転売目的は固く禁じます。

## サークル世話役会

- ◆日時 8月4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

だいちゃん  
先生の

## 整体体操

- ◆日時 8月3日(木)  
8月17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 7月20日(木)～

ヨガマットを 사용합니다  
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 8月16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 8月2日(水)～

## 背骨コンディショニング体操

- ◆日時 8月18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 8月3日(木)～

## いすヨガ

- ◆日時 8月9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  
トータルヨガインストラクター  
背骨コンディショニング協会インストラクター
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 7月27日(木)～

## 浪速区老人クラブ連合会

### わくわく体操

- ◆日時 8月7日(月)  
21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 8月9日(水)  
午後2時～
- ◆場所 センター 大広間

「モルック体験会」を  
9月に予定しています

- ◆日時 9月19日(火)  
もしくは22日(金)  
午後1時30分～
- ◆場所 センター 大広間