

# 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9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）  
**10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。

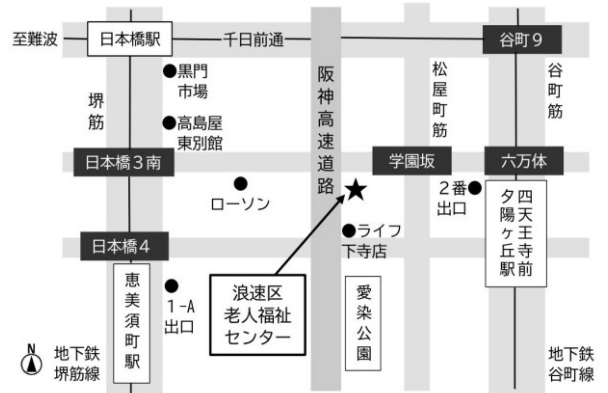
- ・他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。
- ・センター利用時は利用証をご持参ください。

★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。

令和5年度

# 文化祭

## サークル発表会

日時：令和5年10月5日（木）午前11時～午後3時

6日（金）午後1時～午後3時

場所：センター 大広間（舞台発表）、ロビー（作品展示）

### 舞台発表

10/5（木）

🕒 11:00～ フラダンス  
<昼休憩>

13:00～ 民踊

13:30～ 詩吟

14:00～ えがおポップ体操

14:30～ うたごえ倶楽部

10/6（金）

🕒 13:00～15:00  
カラオケサークル



◆10/5は各サークルが20分ずつ発表します。

※スケジュールは変更になることがあります。ご了承ください。

### 作品展示

10/5（木）～10/14（土）

✿ 書道

✿ 手芸

✿ 実用習字

✿ 川柳

日頃の活動成果を発表します。  
笑いあり、感動あり。  
和気あいあい。

※自由にご見学ください。

# 2023年(令和5年) 10月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日	
午前	 <b>消防避難訓練</b> ◆日時 10月13日(金) 午前10時10分～				<b>なにわクラフトカフェ</b> ◎10月はお休みです。 次回は11月8日(水)です。		1	
午後	◆場所 センター ロビー、中庭						休館日	
午前	2 わくわく体操	3 百歳体操 太極拳	4 民謡	5 文化祭		6 百歳体操 (10:15～1回のみ)	7 卓球	8 休館日
午後	カラオケ		元気はつらつ! 民謡				謡曲	
午前	9 休館日	10 百歳体操	11 いすヨガ フラダンス	12 整体体操	13 百歳体操 消防避難訓練	14 健康体操	15 休館日	
午後		詩吟	会長会 民謡	川柳	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		
午前	16 わくわく体操	17 百歳体操 太極拳	18 すこやかマッサージ &ダンス 民謡	19 健康ダンス教室	20 百歳体操 いろどりファームなにわ	21 卓球	22 休館日	
午後	カラオケ	老人クラブ (防災かふえ)	民謡	手芸	えがおポップ体操	おもちゃ病院 謡曲		
午前	23 卓球	24 百歳体操	25 フラダンス	26 整体体操	27 百歳体操 (10:15～1回のみ) おたのしみ会	28 健康体操	29 休館日	
午後	カラオケ	詩吟	民謡	うたごえ倶楽部		書道・実用習字 ラージ卓球		
午前	30 卓球	31 百歳体操	<b>なにわ ふくし ふれあい広場</b> ◆日時: 10月28日(土) 午前11時～午後3時 ◆場所: 浪速スポーツセンター ◆参加: どなたでも。 ◆申込: 不要 ※老人福祉センターも展示で参加します。 川柳入選者の表彰もあります。 楽しい催しですので、のぞいてみてください。					入場無料
午後	カラオケ							
<b>囲碁将棋サロン</b> 月曜日～金曜日(10/5,6は休みです) 午後1時30分～4時30分 お気軽にお問い合わせください。								

## 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)

10月6日(金)・10月27日(金)は、  
10時15分～の1回だけです。

## 健康ダンス教室

リズムに合わせて楽しくダンス&ストレッチ!  
(イスに座って行う体操です)

- ◆日時 10月19日(木)  
午前10時30分～正午
- ◆場所 センター 大広間
- ◆講師 一般社団法人ダンス教育振興連盟  
JDAC認定講師
- ◆定員 20名(申込先着順)
- ◆申込 10月7日(土)～

★おたのしみ会★

## クイズで脳トレ

当日  
自由参加

- ◆日時 10月27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。

## みんなでラジオ体操

午前10時から  
毎日行っています。  
お気軽にご参加ください。



## 防災かふえ

『防災』と聞いて感じる不安を話し合いながら  
知りあうことで防災につながり共助につながります。  
防災体験もあります。

- ◆日時 10月17日(火)  
午後2時～3時30分
- ◆場所 センター 大広間
- ◆持ち物 水分補給できるもの
- ◆申込 随時(申込先着順)

※詳細は老人クラブ事務局まで  
お問合せください。

- ◆協力 大阪市浪速区社会福祉協議会  
大阪市浪速区老人福祉センター



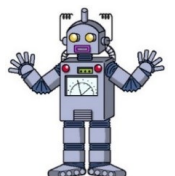
## なにわ・おもちゃ病院

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 10月21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  
10月は10個まで治療します。

◆申込 受付中

※おもちゃの入院(預り)はいたしません。  
※転売目的は固く禁じます。



だいちゃん  
先生の

## 整体体操

- ◆日時 10月12日(木)  
10月26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 9月28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 10月18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 10月 4日(水)～

## 背骨コンディショニング体操

- ◆日時 10月13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 9月29日(金)～

## いすヨガ

- ◆日時 10月11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インストラクター
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 9月27日(水)～

## 浪速区老人クラブ連合会

### わくわく体操

- ◆日時 10月 2日(月)  
10月 16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 10月11日(水)  
午後2時～
- ◆場所 センター 大広間

### 防災 かふえ

- ◆日時 10月17日(火)  
午後2時～
- ◆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。

※詳細は老人クラブ事務局まで