

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10月16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）
11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。

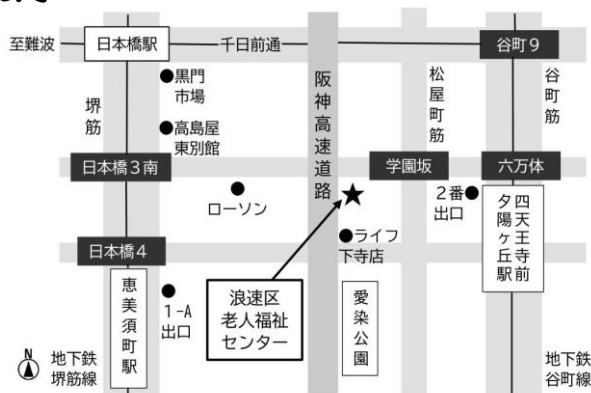
- ・他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。
- ・センター利用時は利用証をご持参ください。

★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。
※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>

秋の交通安全指導

自転車の増加に伴い、事故が増えています。不注意で大変な怪我をすることがあります。自転車シミュレーターをつかったり、ゲームをしたり…

楽しく安全走行を学びましょう！

- ◆日時：11月2日（木）
午後1時30分～2時30分
- ◆場所：センター
中庭・大広間・娯楽室
- ◆指導：浪速警察署 交通課
大阪府交通安全協会
サイカパーキング株式会社
- ◆定員：20名（申込先着順）
- ◆申込：10月19日（木）～

<生きがいと健康づくり推進事業>

老人クラブ連合会・
老人福祉センター合同企画

ニュースポーツ大会 フロアカーリング

スポーツの秋です。
浪速スポーツセンターで
フロアカーリングを楽しみませんか。
奮ってご参加ください！

- ◆日時：11月21日（火）
午後1時30分～3時30分
現地受付開始 午後1時～
- ◆場所：浪速スポーツセンター
第1体育場
- ◆定員：60名程度
- ◆申込：11月7日（火）～

2023年(令和5年) 11月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前			1 民謡	2 百歳体操	3 休館日	4 卓球	5 休館日
			午後	元気はつらつ！ 民踊		交通安全指導 手芸	
午前	6 わくわく体操	7 百歳体操 太極拳	8 いすヨガ フラダンス	9 整体体操	10 百歳体操	11 健康体操	12 休館日
午後	カラオケ	保健福祉センター講座	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	書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	13 卓球	14 百歳体操 太極拳	15 すこやかマッサージ &ダンス 民謡	16 みんなの元気体操	17 百歳体操 いろどりファームなにわ	18 卓球	19 休館日
午後	カラオケ	詩吟	会長会 民踊	うたごえ倶楽部 手芸	えがおポップ体操	おもちゃ病院 謡曲	
午前	20 わくわく体操	21 百歳体操	22 整体体操 フラダンス	23 休館日	24 百歳体操 (10:15分～1回のみ) おたのしみ会	25 健康体操	26 休館日
午後	カラオケ	ニューススポーツ大会	歌の会 記念撮影会 民踊		書道・実用習字 ラージ卓球		
午前	27 卓球	28 百歳体操 太極拳	29 民謡	30	囲碁将棋サロン 月曜日～金曜日 午後1時30分～4時30分 お気軽にお問い合わせ ください。 		
午後	カラオケ	詩吟		老人クラブ (物作り体験)			

センター事業

なにわクラフトカフェ

◆日時：11月8日(水) 午後1時～3時

※コーヒー最終オーダー 午後2時30分

◆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。

◆申込：不要 ◆クラフ：おたのしみ

◆費用：100円(コーヒー+クラフト)



次回は
12月13日
(水)

浪速図書館 センター作品展

11月17日(金)～12月20日(水)

センターの各サークルや、
クラフトカフェなどで制作した、
みなさんの作品を
浪速図書館にて展示します。

※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。

<センター事業>

10月・11月生まれの方の お誕生日記念撮影会

- ◆日時 11月22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 11月8日(水)～11月17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。



<生きがいと健康づくり推進事業>

10月・11月生まれの方を歌でお祝いしましょう



歌の会



- ◆日時 11月22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 11月8日(水)～

<保健福祉センター講座>

『毎日骨コツ予防！ 骨粗しょう症のお話』

- ◆日時 11月7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 10月24日(火)～

<センター事業>

★おたのしみ会★ クイズで脳トレ

当日
自由参加

- ◆日時 11月24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。

<生きがいと健康づくり推進事業>

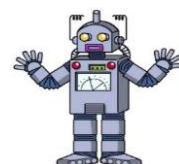
みんなの元気体操

- ◆日時 11月16日(木)
(A)午前10時～10時45分
(B)午前11時～11時45分
※(A)(B)ともに同じ内容です
- ◆場所 センター 大広間
- ◆内容 いすに座ってできる、介護予防体操
- ◆講師 名古屋 眞由美先生
健康運動指導士
- ◆持ち物 体操用のタオル(フェイスタオル)
または手ぬぐい
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 11月2日(木)～

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 11月18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
11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 11月9日(木)
11月22日(水)
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 10月26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 11月15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 11月1日(水)～

背骨コンディショニング体操

- ◆日時 11月10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 10月27日(金)～

いすヨガ

- ◆日時 11月8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
トランスフォーマー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 10月25日(水)～

浪速区老人クラブ連合会

わくわく体操

- ◆日時 11月6日(月)
20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 11月15日(水)
午後2時～
- ◆場所 センター 大広間

物作り体験

- ◆日時 11月30日(木)
午後1時～
3時
- ◆場所 センター 大広間
- ◆内容 ジュートバッグ
アレンジ
- ◆材料費 1,000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。