

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11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）

12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。

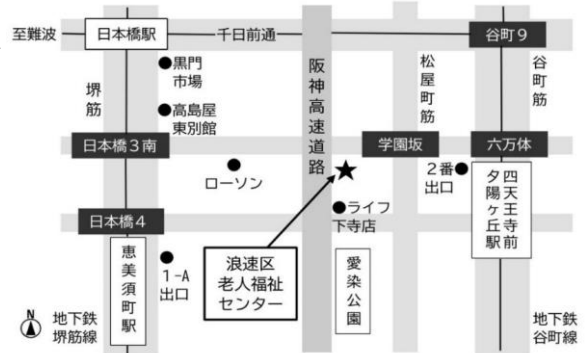
- ・他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。
- ・センター利用時は利用証をご持参ください。

★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ます



●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。

<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 12月6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）

<センター事業 >

年忘れ ゲーム大会

◆日時 12月1日（金）
午前11時～12時

当日
自由参加

◆場所 センター

◆内容 2種類の室内ゲームを
楽しんで、総合得点を
競いましょう。



みんなでラジオ体操

午前10時から
毎日行っています。
お気軽にお立ち寄り、
ご参加ください。



2023年(令和5年) 12月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	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。 ◆12月28日(木)は お休みです。			年末年始の 休館日 12月29日(金) ～1月3日(水)	1 百歳体操 ゲーム大会	2 卓球	3 休館日
	午後					謡曲	
午前	4 わくわく体操	5 百歳体操 太極拳	6 イスにすわって ボクササイズ 民謡	7 整体体操	8 百歳体操	9	10 休館日
	午後	カラオケ	元気はつらつ! 民踊	本を読もう(図書館) 手芸	背骨コンディショニング ウクレレ スマホ出張相談会	書道・実用習字 ラージ卓球 健康体操	
午前	11 卓球	12 百歳体操	13 いすヨガ フラダンス	14	15 百歳体操 いりどりファームなに	16 卓球	17 休館日
	午後	カラオケ	詩吟	クラフトカフェ 会長会 民踊	川柳	えがおポップ体操 おもちゃ病院 謡曲	
午前	18 わくわく体操	19 百歳体操 太極拳	20 すこやかマッサージ & ダンス 民謡	21 整体体操	22 百歳体操 (10:15～1回のみ) おたのしみ会	23	24 休館日
	午後	カラオケ	大掃除	民踊	うたごえ倶楽部 手芸	書道・実用習字 ラージ卓球 健康体操	
午前	25 卓球	26 百歳体操	27 フラダンス	28	29 休館日	30 休館日	31 休館日
	午後	カラオケ	詩吟	民踊			

センター事業

なにわクラフトカフェ



◆日 時：12月13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

◆申 込：不要 ◆クラフト：おたのしみ

◆参 加：年齢に関係なくどなたでも。

◆費 用：100円(コーヒー+クラフト)

認知症のご家族・当事者の方。

◆次 回：1月10日(水)

※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。

「声に出して本をよもう」

◆日時：12月7日（木）
午後3時～4時

◆場所：浪速図書館 会議室

◆定員：8名（申込先着順）



詩や絵本、エッセイを、
みんなで声を出して読んでみませんか？
言葉を楽しむだけでなく、声を出すことで
頭もこころもイキイキしてきます。

年末大掃除

◆日時 12月19日（火）
午後1時30分～2時30分

◆場所 センター

◆その他 汚れてもいい服装
をお願いします。



毎年恒例のセンター大掃除！
みんなで、センターをきれいにしましょう。

★ナニワモバイルお助け隊★ スマホ出張相談会

ボランティアさんがスマホのお悩みを
ちょこっとお手伝いします！

当日
自由参加

◆日時 12月8日（金）
午後1時30分～2時30分

◆場所 センター

◆主催 浪速区社会福祉協議会



★おたのしみ会★ <センター事業>

クイズで脳トレ

当日
自由参加

◆日時 12月22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。

～事業報告～

11月2日（火）秋の交通安全指導

自転車シミュレーターやVRゴーグルなどを
使って、交通安全のルールを学びました！



なにわ・おもちゃ病院

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 12月16日（土）
午後1時30分～3時

◆場所 センター 会議室

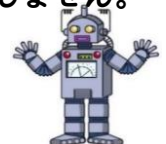
◆定員 一家族2点まで

今月は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 12月 7日(木)
12月 21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 11月21日(火)～

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 12月20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 12月6日(水)～

背骨コンディショニング体操

◆日時 12月8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 11月24日(金)～

いすヨガ

◆日時 12月13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 11月29日(水)～

浪速区老人クラブ連合会

わくわく体操

◆日時 12月 4日(月)
12月 18日(月)
午前10時30分～

◆場所 センター 大広間

老人クラブ会長女性部長会

◆日時 12月13日(水)
午前11時30分～

◆場所 天王殿(会費制)

※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。

