

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12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

2024年（令和6年）
1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。

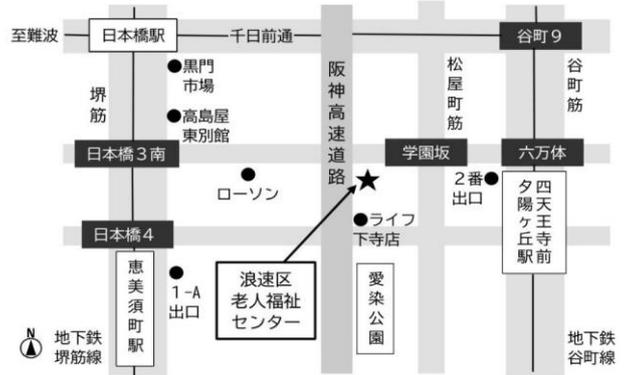
- ・他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。
- ・センター利用時は利用証をご持参ください。

★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。



謹賀新年

本年もどうぞよろしくお願いいたします。
年始は1月4日（木）から開館します。

浪速区老人福祉センター 職員一同

<センター事業>

身体測定



当日
自由参加

◆日時 1月30日（火）

午前10時30分～11時30分

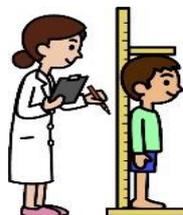
◆場所 センター内

◆内容 身長／体重／前屈／
血圧／握力を測定します。

◎介護・健康相談コーナーもあります。

◆その他 動きやすい服装で、お越しください。

◆協力 浪速区地域包括支援センター
浪速区オレンジチーム
日本橋ランチ
浪速区健康づくり推進協議会
「あすなろ会」



<センター事業>



初遊び ゲームコーナー

◆日時 1月5日（金）
午前10時～午後3時

◆場所 センター 会議室



12/1のゲーム大会で
好評だった

スカットボールをはじめ、
お手玉、けん玉もあります。
ご自由に遊んでくださいね。



2024年(令和6年) 1月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	1	2	3	4	5	6	7
	休館日	休館日	休館日		百歳体操 ゲームコーナー (10:00~15:00)	卓球 謡曲	休館日
午後	8	9	10	11	12	13	14
	休館日	百歳体操 太極拳 元気はつらつ! 詩吟	フラダンス クラフトカフェ 民踊	整体体操 川柳 手芸	百歳体操 背骨コンディショニング ウクレレ	健康体操 書道・実用習字 ラージ卓球	休館日
午前	15	16	17	18	19	20	21
	わくわく体操	百歳体操	すこやかマッサージ & ダンス 民謡		百歳体操 いろどりファームになわ	卓球	休館日
午後	カラオケ		会長会 民踊		えがおポップ体操	おもちゃ病院 謡曲	
午前	22	23	24	25	26	27	28
	卓球	百歳体操 太極拳	いすヨガ フラダンス	整体体操	百歳体操 (10:15~1回のみ) おたのしみ会	健康体操	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 手芸 スマホ出張相談会		書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	29	30	31	川柳サークル 毎月第2木曜日 午前11時~12時 に変更となりました。		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。	
	卓球	百歳体操 身体測定	民謡				
午後	カラオケ		民踊				

センター事業

なにわクラフトカフェ



◆日 時：1月10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：2月14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。

<センター事業>

12月・1月生まれの方の お誕生日記念撮影会

- ◆日時 1月24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 1月10日(水)～1月19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>

12月・1月生まれの方を歌でお祝いしましょう



歌の会

- ◆日時 1月24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 1月10日(水)～

★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

☆今回のテーマ
「2次元コードの読み取りに挑戦しませんか？」
(もちろん、他の質問でもOKです!)

- ◆日時 1月25日(木)
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 1月26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21日(火) ニュースポーツ大会

フロアカーリング大会を
老人クラブ連合会と老人福祉センター合同で
浪速スポーツセンターで行いました。



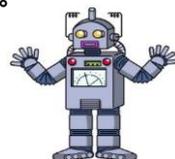
なにわ・おもちゃ病院

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 1月20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 1月11日(木)
1月25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 12月26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 1月17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 1月4日(木)～

背骨コンディショニング体操

- ◆日時 1月12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 12月27日(水)～

いすヨガ

- ◆日時 1月24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
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 1月10日(水)～

浪速区老人クラブ連合会

わくわく体操

- ◆日時 1月15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 1月17日(水)
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。

