

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6年1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）
2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。

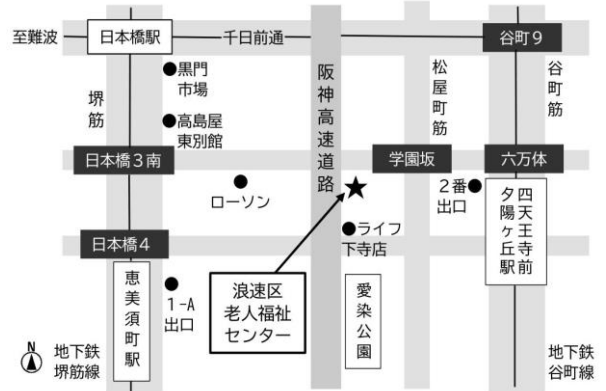
- ・他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。
- ・センター利用時は利用証をご持参ください。

★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「四天王寺前太陽ヶ丘駅」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。

<生きがいと健康づくり推進事業>

健康ダンス教室

リズムにあわせて楽しく
ダンス&ストレッチ！
（イスに座って行う体操です）

- ◆日時 2月13日（火）
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター 大広間
- ◆講師 十河 飛鳥 先生
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 2月1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 ディスクン大会

赤と青のディスクを投げ合い、どれだけ
“的”に近づけられるかを競うゲームです。
奮ってご参加ください！

- ◆日時 2月15日（木）
午後1時30分～3時30分頃
現地受付開始 午後1時～
- ◆場所 浪速スポーツセンター
第2体育場
- ◆持ち物 上履き
- ◆定員 50名程度
- ◆申込 1月24日（水）～

2024年(令和6年) 2月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前				1	2 百歳体操	3 卓球	4 休館日
				午後	手芸		
午前	5 わくわく体操	6 百歳体操 太極拳(休会中)	7 民謡	8 整体体操 川柳	9 百歳体操 (10:15分~1回のみ) おたのしみ会	10 健康体操	11 休館日
午後	カラオケ		元気はつらつ教室 民踊		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	12 休館日	13 百歳体操	14 いすヨガ フラダンス	15	16 百歳体操 いろどりファームなにわ	17 卓球	18 休館日
午後		健康ダンス教室 詩吟	クラフトカフェ 会長会 民踊	ディスコン大会 手芸	えがおポップ体操	おもちゃ病院 謡曲	
午前	19 わくわく体操	20 百歳体操 太極拳(休会中)	21 すこやかマッサージ &ダンス 民謡	22 整体体操	23 休館日	24 健康体操	25 休館日
午後	カラオケ 防災講習会	保健福祉センター講座 スマホ出張相談会	民踊	うたごえ倶楽部		書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	26 卓球	27 百歳体操	28 フラダンス	29	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	民踊				

センター事業

なにわクラフトカフェ



◆日 時：2月14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：3月13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。

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。

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)

『いざという時のための「食」の備え』

- ◆日時 2月20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 2月6日(火)～

★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 2月20日(火)
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター内
- ◆主催 浪速区社会福祉協議会



今月は
第2金曜日です

★おたのしみ会★ <センター事業>

クイズで脳トレ

- ◆日時 2月9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。

当日
自由参加

～事業報告～

12月6日(水)イスにすわってボクササイズ

笑いがいっぱい!!
ゆったりストレッチと
イスにすわったままのボクササイズを
笑顔で楽しみました。



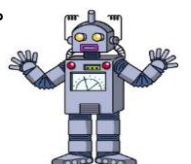
なにわ・おもちゃ病院

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 2月17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 2月8日(木)
2月22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 1月25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 2月21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 2月7日(水)～

背骨コンディショニング体操

- ◆日時 2月9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 1月27日(土)～

いすヨガ

- ◆日時 2月14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
トランスショナルヨガ インストラクター
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 1月31日(水)～

浪速区老人クラブ連合会

わくわく体操

- ◆日時 2月5日(月)
19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 2月14日(水)
午後2時～
- ◆場所 センター 会議室

★緊急開催★

防災講習会

日頃からの備えを考えましょう。

- ◆日時 2月19日(月)
午後2時～3時30分
- ◆場所 センター 会議室
- ◆費用 1,000円