

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2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）
3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。

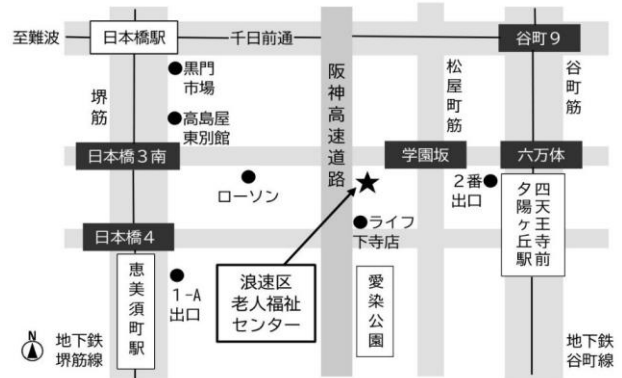
- ・他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。
- ・センター利用時は利用証をご持参ください。

★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。

<生きがいと健康づくり推進事業>

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）

3月22日(金)は、
10時15分～の1回だけです。

<大阪市立浪速図書館 共催>

声に出して本をよもう

- ◆日時：3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）
- ◆参加費：無料
- ◆申込：受付中



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。

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。



2024年(令和6年) 3月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	『囲碁将棋』 開放しています！ ・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。				1 百歳体操	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(休会中)	6 民謡	7 整体体操	8 百歳体操	9 健康体操	10 休館日
午後	カラオケ		元気はつらつ教室 民謡	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	書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	11 卓球	12 百歳体操	13 いすヨガ フラダンス	14 川柳	15 百歳体操 いろどりファームなにわ	16 卓球	17 休館日
午後	カラオケ	詩吟 スマホ出張相談会	クラフトカフェ 会長会 民謡		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(休会中)	20 休館日	21 整体体操	22 百歳体操 (10:15～1回のみ) おたのしみ会	23 健康体操	24 休館日
午後	カラオケ			手芸		書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	25 卓球	26 百歳体操	27 すこやかマッサージ & ダンス フラダンス	28	29 百歳体操	30	31 休館日
午後	カラオケ	詩吟	歌の会 記念撮影会 民謡	うたごえ倶楽部			

センター事業

なにわクラフトカフェ

◆日 時：3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：4月11日(木)

4月から
第2木曜日
午後1時半～3時に
変更となります

※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>

2月・3月生まれの方の お誕生日記念撮影会

- ◆日時 3月27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 3月12日(火)～3月22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>

2月・3月生まれの方を歌でお祝いしましょう



歌の会



- ◆日時 3月27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 3月12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 3月12日(火)
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 3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～

1月30日(火) 身体測定

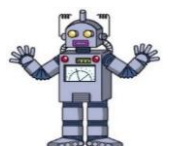
定期的にチェックしましょう!
身長、体重、血圧、握力、前屈を計測しました。



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 3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 3月7日(木)
3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 2月22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 3月27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 3月14日(木)～

背骨コンディショニング体操

- ◆日時 3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ナソニックトレーナー
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 2月24日(土)～

いすヨガ

- ◆日時 3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
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 2月28日(水)～

浪速区老人クラブ連合会

わくわく体操

- ◆日時 3月4日(月)
3月18日(月)
午前10時30分～
- ◆場所 センター 大広間

老人クラブ会長会

- ◆日時 3月13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。