

浪速区 老人福祉 センターだより

令和6年
(2024年)

5月

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4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

<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。

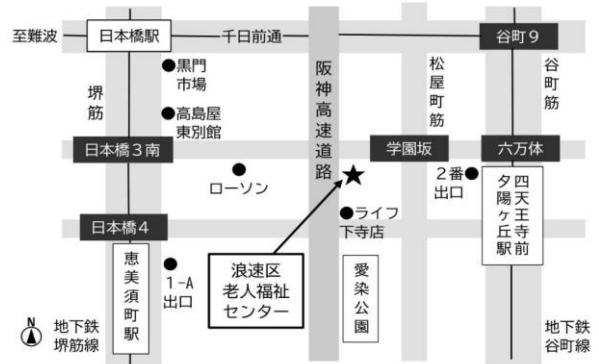
- ・他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。
- ・センター利用時は利用証をご持参ください。

★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
お申込み方法
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→申込み日の午前10時より受け付けます。
- 電話の場合 →申込み日の午前10時30分より受け付けます。
06-6643-0792 ※参加費無料の講座は電話申込み可。
- ◎来館・電話ともに、ご本人のみの申込みとなります。

<生きがいと健康づくり推進事業>

みんなの元気体操

- ◆日時 5月9日（木）
(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
- ◆内容 リズム体操や脳トレなどを取り入れた介護予防体操です。足腰が弱ってきて心配という方にもおすすめ！
- ◆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 4月23日（火）～



<センター事業>

★おたのしみ会★

クイズで脳トレ

- ◆日時 5月10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。

当日
自由参加

- 浪速区子ども・子育てプラザ
- 浪速区老人福祉センター 共催

消防避難訓練

- ◆日時 5月31日（金）
午前10時45分～11時15分
- ◆場所 センター ロビー、中庭
- ◆内容 避難訓練ののち、
消火器による消防活動(模擬)



令和6年 5月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前			1 民謡	2	3	4	5
午後			元気はつらつ教室 民踊	手芸	休館日	休館日	休館日
午前	6	7 百歳体操 太極拳(休会中)	8 いすヨガ フラダンス	9 整体体操 川柳	10 百歳体操 (10:15~1回のみ) おたのしみ会	11 健康体操	12
午後	休館日		民踊	みんなの元気体操 クラフトカフェ	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	休館日
午前	13 卓球	14 百歳体操	15 すこやかマッサージ & ダンス 民謡	16	17 百歳体操 いろどりファームろうせん	18 卓球	19
午後	カラオケ	詩吟	民踊 会長会	手芸	えがおポップ体操	おもちゃ病院 謡曲	休館日
午前	20 わくわく体操	21 百歳体操 太極拳(休会中)	22 フラダンス	23 整体体操	24 百歳体操	25 健康体操	26
午後	カラオケ	スマホ出張相談会	歌の会 記念撮影会 民踊	うたごえ倶楽部		書道・実用習字 ラージ卓球	休館日
午前	27 卓球	28 百歳体操	29	30	31 百歳体操 (10:15~1回のみ) 消防避難訓練		
午後	カラオケ	詩吟					

センター事業

なにわクラフトカフェ

◆日 時：5月9日（木） 午後1時30分～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：認知症のご家族・当事者の方
(年齢に関係なくどなたでも)

◆申 込：不要 ◆クラフト：おたのしみ

◆費 用：100円(コーヒー+クラフト)

◆次 回：6月13日(木)

※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。



4月より
第2木曜日
午後1時半～3時に
変更となっています

<センター事業>

4月・5月生まれの方の お誕生日記念撮影会

- ◆日時 5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 5月8日(水)～5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>

4月・5月生まれの方を歌でお祝いしましょう



歌の会



- ◆日時 5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 5月8日(水)～



★ナニワモバイルお助け隊★

スマホ出張相談会

シニア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 5月21日(火)
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター
- ◆その他 講座形式の教室ではありません。
- ◆主催 浪速区社会福祉協議会

<浪速区老人福祉センター サークル一覧>

詳細は事務所までお問い合わせください。

	サークル名	開催日	開催時間
1	詩吟	第2・4 火	13:30～15:30
2	カラオケ	第1・2・3・4 月	13:30～15:30
3	民謡	第1・3 水	10:30～12:00
4	謡曲	第1・3 土	14:00～15:30
5	うたごえ倶楽部	第4 木	13:30～14:30
6	書道	第2・4 土	13:30～15:30
7	実用習字	第2・4 土	13:30～15:30
8	手芸	第1・3 木	13:30～15:30
9	川柳	第2 木	11:00～12:00
10	健康体操	第2・4 土	10:30～11:30
11	えがおポップ体操	第3 金	13:30～15:00
12	太極拳	第1・3 火	10:00～12:00
13	卓球	第1・3土 第2・4月	10:00～12:00
14	ラージボール卓球	第2・4 土	13:30～15:30
15	フラダンス	第2・4 水	10:00～11:30
16	民踊	第1・2・3・4 水	13:30～15:30
17	ウクレレ	第2 金	13:30～15:00

なにわ・おもちゃ病院

完全予約制です。
電話または来館にてお申込みください。

- ◆日時 5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
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 5月9日(木)
5月23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12名(申込先着順)
- ◆申込 4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 5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 5月1日(水)～

背骨コンディショニング体操

- ◆日時 5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 4月26日(金)～

いすヨガ

- ◆日時 5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 4月24日(水)～

浪速区老人クラブ連合会

わくわく体操

- ◆日時 5月20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 5月15日(水)
午後2時～
- ◆場所 センター 大広間