

浪速区 センターだより

老人福祉

令和6年
(2024年)

7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6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。

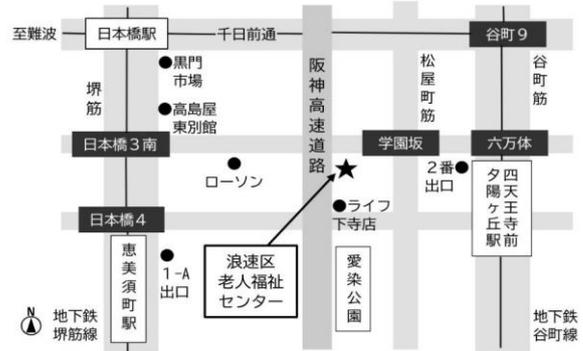
- ・他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。
- ・センター利用時は利用証をご持参ください。

★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。
※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。

2024夏フェス



小さな演奏会



ミニ・オーケストラとともに、
歌って楽しめるコンサートです。
素敵なひとときを過ごしましょう。

◆日時 7月26日（金）

午後2時～3時

◆場所 センター 大広間

◆定員 25名（申込先着順）

◆演奏 ウィークデイアンサンブル

◆申込 7月11日（木）～



『カフェコーナー』もあります！

◆午後1時～3時30分

※最終オーダー 午後3時



<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

イスにすわったままでできる
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。

◆日時 7月3日（水）

午前10時30分～

11時30分

◆場所 センター 大広間

◆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）

◆申込 6月19日（水）～



令和6年 7月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	1 わくわく体操	2 百歳体操 太極拳(休会中)	3 イスにすわって ボクササイズ 民謡	4	5 百歳体操	6 卓球	7 休館日
	午後						
午前	8 卓球	9 百歳体操 身体測定	10 いすヨガ フラダンス	11 整体体操 川柳	12 百歳体操 (10:15~1回のみ) おたのしみ会	13 健康体操	14 休館日
	午後						
午前	15 休館日	16 百歳体操 太極拳(休会中) スマホ 『みんなで勉強会』	17 すこやかマッサージ & ダンス 民謡	18 いろどりファーム ろうせん	19 百歳体操	20 卓球	21 休館日
午前	22 卓球	23 百歳体操	24 フラダンス	25 整体体操	26 夏フェス ・小さな演奏会 ・なにわカフェ	27 健康体操	28 休館日
	午後						
午前	29	30 百歳体操	31	◆トイレ工事のお知らせ◆ トイレ改修工事にともない7月から準備が始まり、 8月に仮設トイレが設置されます。 ご不便、ご迷惑をおかけしますが、 皆様のご理解とご協力をお願いいたします。			
午後	カラオケ						

センター事業

なにわクラフトカフェ

◆日 時：7月11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

◆申 込：不要 ◆クラフト：おたのしみ

◆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)

◆費 用：100円(コーヒー+クラフト)

◆次 回：8月8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。

<センター事業>

6月・7月生まれの方の お誕生日記念撮影会

- ◆日時 7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 7月10日(水)～7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>

6月・7月生まれの方を歌でお祝いしましょう



歌の会



- ◆日時 7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 7月10日(水)～



<センター事業>

身体測定

- ◆日時 7月9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/血压/
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、お越しく下さい。
- ◆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
日本橋ブランチ
浪速区健康づくり推進協議会

当日
自由参加



<センター事業>

★おたのしみ会★ クイズで脳トレ

- ◆日時 7月12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

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。

シニア
スマホ初心者
向け

★ナニワモバイルお助け隊★ みんなで勉強会

第1回目のテーマはスマホの基本操作。
再起動やマナーモードについて
みんなで楽しく学びましょう！

受付中

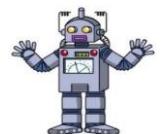
- ◆日時 7月16日(火)
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター
- ◆定員 6名(予約制)
- ◆申込 浪速区社会福祉協議会
生活支援コーディネーター
06-6636-6027
- ◆主催 浪速区社会福祉協議会



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 7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 7月11日(木)
7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12名(申込先着順)
- ◆申込 6月27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 7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 7月4日(木)～

背骨コンディショニング体操

- ◆日時 7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バースタルトレーナー
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 6月24日(月)～

いすヨガ

- ◆日時 7月10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
トランスヨギカヨガ インストラクター
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 6月25日(火)～

浪速区老人クラブ連合会

わくわく体操

- ◆日時 7月1日(月)
午前10時30分～
- ◆場所 センター 大広間

最後の練習です。
長い間
ありがとうございました！

老人クラブ会長会

- ◆日時 7月17日(水)
午後2時～
- ◆場所 センター 大広間