

# 浪速区 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7月16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

令和6年  
(2024年)

8月

## <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。

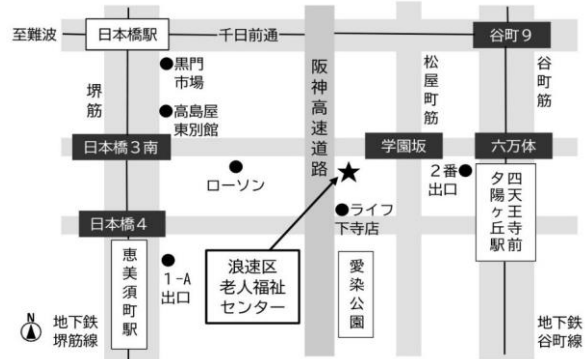
- ・他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。
- ・センター利用時は利用証をご持参ください。

★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。  
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。

<保健福祉センター講座>

## 食べ物のチカラで暑さに負けない身体をつくろう

- ◆日時 8月6日（火）  
午後1時30分～2時30分
- ◆内容 夏バテ予防、熱中症予防の食事と水分摂取についてお話しします。
- ◆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 7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 8月23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

健康長寿を  
めざしましょう！

## いきいき百歳体操

<生きがいと健康づくり推進事業>

- ◆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）

8月23日（金）は、10時15分～の1回だけです。



# 令和6年 8月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前		お申込みいただいた講座等 やむを得ずキャンセルされる 場合は、必ずセンターまでご 連絡ください。		1	2 百歳体操	3 卓球	4 休館日
				午後	手芸		
午前	5	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 健康体操	11 休館日
午後	カラオケ	保健福祉センター講座 『食べ物のチカラで 暑さに負けない 身体をつくろう』	元気はつらつ教室 民謡	クラフトカフェ	背骨コンディショニング ウクレレ	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	17 卓球	18 休館日
午後		詩吟	民謡 会長会(予定)	手芸	えがおポップ体操	おもちゃ病院 謡曲	
午前	19	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 いろどりファーム ろうせん	23 百歳体操 (10:15~1回のみ) おたのしみ会	24 健康体操	25 休館日
午後	カラオケ	「みんなでスマホの勉強会！」	民謡	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	30 百歳体操	31	
午後	カラオケ	詩吟	民謡				

センター事業

## なにわクラフトカフェ

◆日 時：8月8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：9月12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。

## センターからのお知らせ

### トイレ改修工事について



8月末頃からトイレ改修工事ははじまります。仮設トイレをご利用いただくなど、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。



### 熱中症にご注意ください！

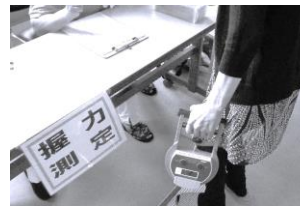
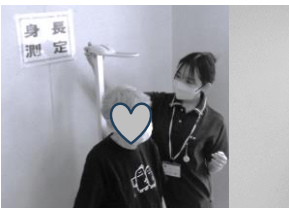
熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

センター来館時は水分補給の飲み物をお持ちください



### ～事業報告～ 7月9日（火）身体測定

実習に来られていた、行岡医学技術専門学校 看護第1学科の3年生もお手伝い。  
『あすなる会』のご協力も得て、身長・体重・血圧・握力・前屈を計測しました！



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  
「あすなる会」

### シニア初心者向け 「みんなでスマホの勉強会！」

主催：浪速区社会福祉協議会

「スマホの基本操作」をテーマにメッセージの送り方や写真撮影について学びましょう！

◆日時 8月20日（火）  
午後1時30分～2時30分

◆場所 センター  
◆講師 ナニワモバイルお助け隊  
(シニアスマホボランティア)

◆持ち物 ご自身のスマホ、筆記用具  
◆定員 6名（申込先着順）  
◆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

受付中



### 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 8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 8月 8日(木)  
8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12名(申込先着順)
- ◆申込 7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 8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 8月7日(水)～

## 背骨コンディショニング体操

- ◆日時 8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 7月24日(水)～

## いすヨガ

- ◆日時 8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  
トータルイソカルヨガ インストラクター
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 7月31日(水)～

## 浪速区老人クラブ連合会

### なでしこクラブ 浪速区老人クラブ連合会

入会してやりたいこと、  
みつけてみませんか？

詳細は  
事務局まで  
おたずね  
ください

### 老人クラブ会長会(予定)

- ◆日時 8月14日(水)  
午後2時～
- ◆場所 センター 大広間