

# 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9月17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)

10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。

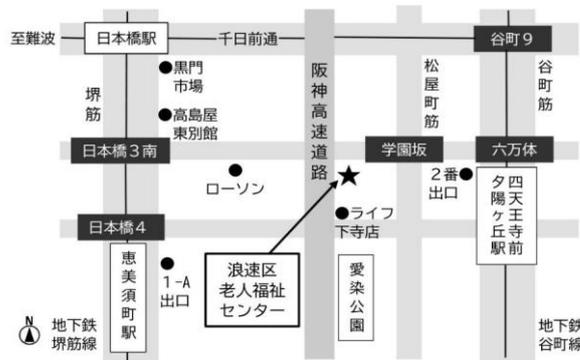
- ・他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。
- ・センター利用時は利用証をご持参ください。

★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。

## 秋の交通安全指導



自転車の増加に伴い、事故が増えています。  
不注意で大変な怪我をすることがあります。  
自転車シミュレーターやゲームで  
楽しく安全走行を学びましょう！



◆日時 10月31日（木）

午前10時30分～11時30分

◆場所 センター 中庭・大広間・娛樂室

◆定員 25名（申込先着順）

◆講師 浪速警察署 交通課

サカイサイクル（株）

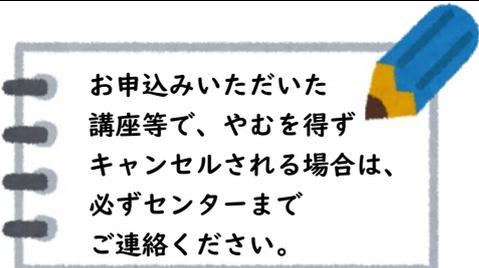
浪速交通安全協会

◆申込 10月17日（木）～

事故防止  
啓発品などの  
お土産も  
あります♪



# 令和6年 10月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日	
午前		1 百歳体操 太極拳(休会中)	2 民謡	3 いろどりファーム ろうせん	4 百歳体操	5 卓球	6 休館日	
			民謡 元気はつらつ教室	手芸		謡曲		
午前	カラオケ	8 百歳体操	9 いすヨガ フラダンス	10 整体体操 川柳	11 百歳体操	12 健康体操	13 休館日	
			詩吟	民謡 会長会	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
午前	休館日	14 休館日	15 百歳体操 太極拳(休会中)	16 すこやかマッサージ & ダンス 民謡	17	18 百歳体操	19 卓球	20 休館日
			みんなでスマホの 勉強会	民謡	手芸	えがおポップ体操	おもちゃ病院 謡曲	
午前	カラオケ	21	22 百歳体操	23 フラダンス	24 整体体操	25 百歳体操 (10:15~1回のみ) おたのしみ会	26 健康体操	27 休館日
			eスポーツ体験講座 詩吟	民謡	うたごえ倶楽部		書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	卓球	28	29 百歳体操	30	31 秋の交通安全指導	 <p>お申込みいただいた講座等で、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。</p>		
午後	カラオケ							

センター事業

## なにわクラフトカフェ

どなたでも  
気軽にのぞいて  
みてください

◆日 時：10月10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：11月14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。



やってみよう!

## eスポーツ体験講座

家庭用のゲーム機を使って、スポーツゲーム（ボウリング）を体験します。みんなで盛り上がりましょう！

- ◆日時 10月22日（火） 午後1時30分～3時
- ◆場所 センター 大広間
- ◆定員 16名（申込先着順）
- ◆申込 10月7日（月）～
- ◆講師 一般財団法人  
大阪スポーツみどり財団  
インストラクター

### ★おたのしみ会★ クイズで脳トレ

- ◆日時 10月25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。  
楽しみながら『脳力』アップしましょう！

### センターからのお知らせ トイレ改修工事について



10月からトイレ改修工事が始まる予定です。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。



### 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

「二次元コードの読み取りかた」「インターネット検索」など… 一緒に勉強しませんか？

- ◆日時 10月15日（火） 午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター 会議室
- ◆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



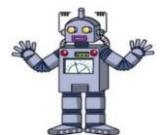
### なにわ・おもちゃ病院

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 10月19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
- ◆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 10月10日(木)  
10月24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 9月26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 10月16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 10月2日(水)～

## 背骨コンディショニング体操

- ◆日時 10月11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 9月28日(土)～

## いすヨガ

- ◆日時 10月9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  
トランスフォーマーヨガインストラクター
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 9月25日(水)～

## 浪速区老人クラブ連合会

### 第50回 ナニワ区民まつり

グラウンドゴルフを体験できます。  
どなたでも気軽にお越しください。

- ◆日時 10月20日(日)  
午前10時30分～12時30分
- ◆場所 浪速公園「フィールドエリア」



### 老人クラブ会長会

- ◆日時 10月9日(水)  
午後2時～
- ◆場所 センター 大広間