

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10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

令和6年
 (2024年)
11月

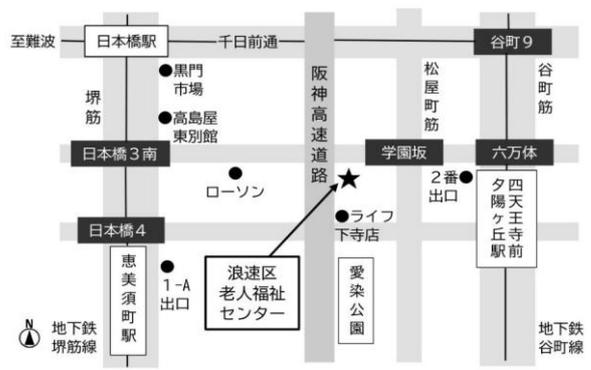
<センターのご案内>

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。

老人クラブ連合会・
 老人福祉センター合同企画

やってみよう!
 ニュースポーツ大会
フロアカーリング

スポーツの秋です♪
 奮ってご参加ください!

◆日時 11月22日(金)
 午後1時30分～3時30分
 現地受付開始 午後1時～

◆場所 浪速スポーツセンター
 第1体育場

◆定員 約50名(申込先着順)

◆持ち物 靴袋(ビニール袋)

◆申込 10月28日(月)～

音読プラス

読書の秋です♪
 声に出して本を読みながら、楽しく脳トレしましょう!

◆日時 11月7日(木)
 午前10時30分～11時30分

◆場所 センター 大広間

◆定員 12名(申込先着順)

◆内容 音読や早口ことば、漢字クイズなど。

◆持ち物 筆記用具

◆申込 10月24日(木)～

令和6年 11月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	トイレ改修工事について  当センターではトイレの改修工事を行っています。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。				1 百歳体操	2 卓球A	3 休館日
					午後		
午前	4 休館日	5 百歳体操 太極拳(休会中)	6	7 音読プラス	8 百歳体操	9 健康体操 卓球B	10 休館日
午後			民謡 元気はつらつ教室	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	12 百歳体操	13 いすヨガ フラダンス	14 整体体操 川柳	15 百歳体操	16 卓球A	17 休館日
午後	カラオケ	詩吟	民謡 会長会	クラフトカフェ	えがおポップ体操	おもちゃ病院 謡曲	
午前	18	19 百歳体操 太極拳(休会中)	20 すこやかマッサージ & ダンス 民謡	21	22 百歳体操 (10:15~1回のみ) おたのしみ会	23 休館日	24 休館日
午後	カラオケ	保健福祉センター講座 減塩生活をはじめよう みんなでスマホの勉強会	民謡	手芸	ニュースポーツ大会		
午前	25	26 百歳体操	27 フラダンス 民謡	28 整体体操	29 百歳体操	30 健康体操 卓球B	
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		ラージ卓球	

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：11月14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：12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。



10月・11月生まれの方の お誕生日記念撮影会

おひとり2枚ずつ、撮影します。後日、写真を貼った
バースデーカードをお渡しします。

- ◆日時 11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 11月13日(水)～22日(金)



歌の会

講師のキーボード演奏にあわせて、童謡や懐メロ、
歌謡曲などをみんなで楽しく歌いましょう！

- ◆日時 11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 11月13日(水)～

お誕生月に関係なく、
どなたでもご参加
いただけます



<保健福祉センター講座>

持続可能な 減塩生活をはじめよう



- ◆日時 11月19日(火)
午後1時30分～2時30分
- ◆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 11月5日(火)～



★おたのしみ会★ クイズで脳トレ

今月は「数独(ナンプレ)」に挑戦します！

- ◆日時 11月22日(金)
午前10時45分～
- ◆場所 センター 大広間
- ◆持ち物 鉛筆と消しゴム
- ◆この日、百歳体操は10:15～の1回だけです。

当日
自由参加

超初級～上級までレベル別の問題を
ご用意しています。



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方」「ラインスタンプの
使い方」など…一緒に勉強しませんか？

- ◆日時 11月19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)

受付中



お申込み
お問合せ

浪速区社会福祉協議会
生活支援コーディネーター
電話：06-6636-6027

センターからのお知らせ

★浪速警察署から表彰されました！

浪速区管内において、交通安全に寄与したことが
評価され、当センターが表彰されました。



★みなさんの作品が展示されます！

センターのサークルやクラフトカフェで制作
した、みなさんの作品が下記2カ所で展示さ
れます。ぜひ、ご高覧ください。

●ふくしふれあい広場

11月2日(土) 浪速スポーツセンター

●浪速図書館

11月22日(金)～12月18日(水)

整体体操

◆日時 11月14日(木)
11月28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 11月1日(金)～

ヨガマットを 사용합니다。
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 11月20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 11月6日(水)～

背骨コンディショニング体操

◆日時 11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ーソナルトレーナー

◆定員 各15名(申込先着順)

◆申込 10月28日(月)～

いすヨガ

◆日時 11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 10月30日(水)～



なにわ・おもちゃ病院 完全予約制

◆日時 11月16日(土) 午後1時30分～3時

◆場所 センター 会議室

●一家族2点まで。

電話または来館にてお申込みください。

●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。

浪速区老人クラブ連合会

浪速区社会福祉協議会・浪速区老人クラブ連合会 共催

健康講座「骨密度測定」

大切な骨を守るお話です。

◆日時 11月26日(火)
午後1時30分～3時

◆場所 浪速区社会福祉協議会 多目的室

場所を
まちがえないで
くださいね

老人クラブ会長会

◆日時 11月13日(水)
午後2時～

◆場所 センター 大広間