

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11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)

12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。

イスにすわって ボクササイズ

イスにすわったままできる
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 12月4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 11月20日（水）～

みんなでつくる 音楽会

みなさんにも参加していただく音楽会。
脳と心のマッサージです。

◆日時 12月6日（金）

午後1時30分～
2時30分

◆場所 センター 大広間

◆講師 アップル・ツリー
岩井純子先生 他
大阪市生涯学習インストラクター

◆定員 15名（申込先着順）

◆申込 11月21日（木）～



令和6年 12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、皆様のご協力をお願いいたします。						1 休館日
午後								
午前		2	3 百歳体操 太極拳(休会中)	4 イスにすわって ボクササイズ 民謡	5 整体体操	6 百歳体操	7 卓球A	8 休館日
午後		カラオケ		民謡 元気はつらつ教室	手芸 本をよもう(図書館)	みんなでつくる 音楽会	謡曲	
午前		9	10 百歳体操	11 いすヨガ フラダンス 会長女性部長会	12 川柳	13 百歳体操	14 健康体操 卓球B	15 休館日
午後		カラオケ	詩吟	民謡	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		16	17 百歳体操 太極拳(休会中)	18 すこやかマッサージ & ダンス 民謡	19 整体体操	20 百歳体操 (10:15~1回のみ) おたのしみ会	21 卓球A	22 休館日
午後		カラオケ	みんなでスマホの 勉強会	民謡	大掃除 手芸	えがおポップ体操	おもちゃ病院 謡曲	
午前		23	24 百歳体操	25 フラダンス	26	27 百歳体操	28 卓球B	29 休館日
午後		カラオケ	詩吟	民謡	うたごえ倶楽部		ラージ卓球	
午前		30 休館日	31 休館日	なにわクラフトカフェ ◆日 時：12月12日(木) 午後1時30分~3時 ◆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) ※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。				
午後								
				 どなたでも 気軽にのぞいて みてください				

どなたでも
気軽にのぞいて
みてください





★おたのしみ会★

クイズで脳トレ

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！

◆日時 12月20日(金)

午前10時45分～

当日
自由参加

◆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。

<大阪市立浪速図書館 共催>

声に出して本をよもう

◆日時 12月5日(木)

午後3時～4時

受付中

◆場所 浪速図書館 会議室

◆定員 8名(申込先着順)

◆参加費 無料



早口言葉や、文学作品など、
みんなで声を出して読んでみませんか？
言葉を楽しみ、声を出すことで、
頭もこころもイキイキしてきます。

年末大掃除

◆日時 12月19日(木)

午後1時30分～2時30分

◆場所 センター

◆その他 汚れてもいい服装で
お願いします。



毎年恒例のセンター大掃除！
みんなで、センターをきれいにしましょう。

10月度 事業報告

10月22日(火) eスポーツ体験講座



10月31日(木) 秋の交通安全指導



シニア初心者向け

<浪速区社会福祉協議会 主催>

みんなでスマホの勉強会

スマホの基本操作、

一緒に勉強しませんか？

受付中

◆日時 12月17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)



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

☆ 1月度のご案内 ☆



もっと！ スマホ活用講座

スマホは持っているけど「イマイチ使えてないな～」
という方向けの講座です。

◆日時 1月7日(火)

午後1時30分～3時

◆場所 センター 大広間

◆内容 LINE、Googleレンズなどの使い方

◆定員 20名

◆講師 ソフトバンク

スマートフォンアドバイザー

◆持ち物 筆記用具

※スマホは貸出機を使います

◆対象 市内在住 60歳以上の方

◆申込 12月12日(木)～



整 体 体 操

◆日 時 12月 5日(木)
12月19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25日(月)～

ヨガマットを使います。
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 12月18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 12月3日(火)～

背骨コンディショニング体操

◆日 時 12月13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 11月29日(金)～

い す ヨ ガ

◆日 時 12月11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 11月26日(火)～



なにわ・おもちゃ病院

完全予約制

◆日 時 12月21日(土) 午後1時30分～3時

◆場 所 センター 会議室

※必ず予約してください。予約がない時はお断りする場合がございます。

●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

入って楽しい老人クラブ
仲間をみつけて一緒に
楽しみましょう!!

お気軽に事務局までご連絡ください。
TEL: 06-6643-0792

老人クラブ会長女性部長会

◆日 時 12月11日(水)
午前11時～

◆場 所 天王殿