

# 浪速区 センターだより

## 老人福祉

令和7年  
(2025年)

1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12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

### <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「四天王寺前太陽ヶ丘駅」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。



## 謹賀新年

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

浪速区老人福祉センター 職員一同



## 身体測定

当日  
自由参加

定期的にチェック！身長／体重／  
前屈／血圧／握力を測定します。

◎介護・健康相談コーナーもあります。

◆日時 1月28日（火）

午前10時30分～11時30分

◆場所 センター内

◆その他 動きやすい服装で、お越し  
ください。

◆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  
日本橋ランチ  
浪速区健康づくり推進協議会  
「あすなる会」



## 背骨

出張講座  
します！

### コンディショニング体操

毎月、当センターで実施している講座を  
社会福祉協議会の2階で開催します。

★イスにすわって行う体操です。

◆日時 1月29日（水）

午前10時30分～11時15分

◆場所 浪速区社会福祉協議会

2階 多目的室

浪速スポーツセンターの建物です。

◆講師 佐田 育世 先生

背骨コンディショニング協会パワースタリトレーナー

◆定員 15名（申込先着順）

◆申込 1月15日（水）～



# 令和7年 1月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	年始は 1月4日(土)から 開館します。 		1	2	3	4	5
午後			休館日	休館日	休館日	卓球A	休館日
午前	6	7	8	9	10	11	12
午後	カラオケ	百歳体操 太極拳(休会中) もっと! スマホ活用講座	いすヨガ フラダンス 民踊	整体体操 川柳 クラフトカフェ	百歳体操 背骨コンディショニング ウクレレ	健康体操 卓球B 書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	13	14	15	16	17	18	19
午後		休館日	百歳体操 すこやかマッサージ & ダンス 民謡	民踊 民謡 民謡 民踊 会長会	手芸	百歳体操 えがおポップ体操	
午前	20	21	22	23	24	25	26
午後	カラオケ	百歳体操 太極拳(休会中) みんなでスマホの 勉強会	民謡 フラダンス 歌の会 記念撮影会 民踊	整体体操 うたごえ倶楽部	百歳体操 (10:15~1回のみ) おたのしみ会	健康体操 卓球B 書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	27	28	29	30	31		
午後	カラオケ	百歳体操 身体測定 詩吟	<出張講座> 背骨コンディショニング 体操 民踊	手芸 老人クラブ	百歳体操		

## お知らせ

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。



## なにわクラフトカフェ

- ◆日時：1月9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。

どなたでも  
気軽にのぞいて  
みてください



12月・1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 1月22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 1月8日(水)～17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 1月22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 1月8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



★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 1月24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。



事業報告 ご参加ありがとうございました!

★12月4日(水) イスにすわってボクササイズ



★12月6日(金) みんなでつくる音楽会



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?

- ◆日時 1月21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  
お問合せは  
こちら⇒

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

やってみよう!

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

受付中



## 整体体操

今月のテーマ  
痛みがある時②

- ◆日時 1月9日(木) ※両日とも  
1月23日(木) 同じ内容です  
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 12月26日(木)～

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 1月15日(水)  
(A)午前10時15分～11時  
(B)午前11時15分～12時  
※(A)(B)とも同じ内容です
- ◆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25日(水)～

## 背骨コンディショニング体操

- ◆日時 1月10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 12月27日(金)～

## いすヨガ

- ◆日時 1月8日(水)  
(A)午前10時15分～11時  
(B)午前11時15分～12時  
※(A)(B)とも同じ内容です
- ◆場所 センター 大広間
- ◆講師 門田(本永) 圭代先生  
トランスヨガインストラクター
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 12月24日(火)～



## なにわ・おもちゃ病院

完全予約制

- ◆日時 1月18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

### 老人クラブ会長会

- ◆日時 1月15日(水)  
午後2時～
- ◆場所 センター 大広間

### 楽しい文字を書きませんか 「かな筆講座」

- ◆日時 1月30日(木) 午後1時30分～
- ◆場所 センター 大広間
- ◆参加費 300円(会員) 500円(会員以外の方)