

# 浪速区 センターだより

発行者：大阪市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7年1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7年  
(2025年)

2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。

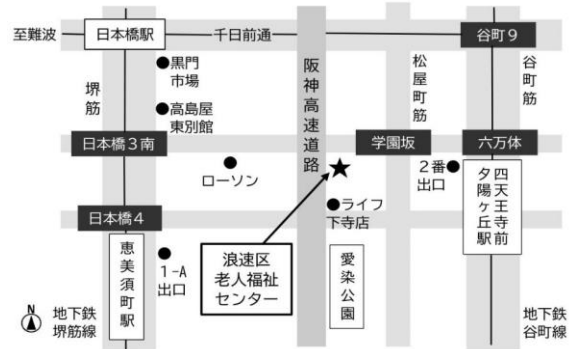
- ・他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。
- ・センター利用時は利用証をご持参ください。

★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。

## ニュースポーツ ディスクン大会

老人クラブ連合会・老人福祉センター合同企画

赤と青のディスクを投げ合い、どれだけ“的”に近づけられるかを競うゲームです。奮ってご参加ください！



◆日時 2月18日（火）

午後1時30分～3時30分

◆場所 浪速スポーツセンター  
第2体育場

現地受付開始 午後1時～

◆定員 50名程度（申込先着順）

◆持ち物 上履き、水分補給の飲み物

◆対象 市内在住 60歳以上の方

◆申込 1月30日（木）～

### 大会運営ボランティア募集

- ・当日の会場準備、案内、審判、後片付け等をお手伝いいただける方。
- ・前日までにセンターにご連絡をお願いします。

## eスポーツ体験講座

家庭用のゲーム機を使って、ボウリングゲームを体験します。

時間があればレーシングゲームも！みんなで盛り上がりにしましょう！



◆日時 2月26日（水）

午後1時30分～3時

◆場所 センター 大広間

◆講師 一般財団法人

◆定員 16名（申込先着順）

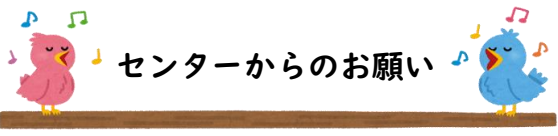
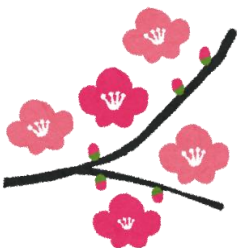
大阪スポーツみどり財団

◆申込 2月12日（水）～

インストラクター



# 令和7年 2月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	 センターからのお願い					1 卓球A	2 休館日
午後	◎お申込みいただいた講座等は開始時間の5分前までにはお越してください。 ◎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。					謡曲	
午前	3	4 百歳体操 太極拳(休会中)	5 民謡	6 整体体操	7 百歳体操	8 健康体操 卓球B	9 休館日
午後	カラオケ	詩吟	民踊 元気はつらつ教室	手芸	保健福祉センター講座 お口から健康になろう!	書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	10	11 休館日	12 いすヨガ フラダンス	13 川柳	14 百歳体操	15 卓球A	16 休館日
午後	カラオケ		民踊 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	おもちゃ病院 謡曲	
午前	17	18 百歳体操 太極拳(休会中)	19 すこやかマッサージ & ダンス 民謡	20 整体体操	21 百歳体操	22 健康体操 卓球B	23 休館日
午後	カラオケ	ディスコン大会 みんなでスマホの勉強会	民踊	手芸	えがおポップ体操	書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	24 休館日	25 百歳体操	26 フラダンス	27	28 百歳体操 (10:15~1回のみ) おたのしみ会		
午後		詩吟	eスポーツ体験講座 民踊	うたごえ倶楽部			



## おらせ

当センターではトイレの改修工事を行っています。  
多目的トイレ・仮設トイレはご利用いただけます。  
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：2月13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



# いきいき百歳体操

イスに座って、「準備運動」「筋力運動」「整理運動」の3つの運動を行います。自分のペースで無理なく続けて、健康長寿をめざしましょう。

- ◆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)

2月28日(金)は10時15分～の1回だけです。

# お口から健康になろう！ ～オーラルフレイルについて～

- ◆日時 2月7日(金)  
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター 大広間
- ◆講師 区保健福祉センター 保健師
- ◆定員 20名(申込先着順)
- ◆申込 1月24日(金)～



# ★おたのしみ会★ クイズで脳トレ

いろんな脳ドリルに挑戦！  
楽しみながら『脳力』アップしましょう。

- ◆日時 2月28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

# みんなでラジオ体操

午前10時から毎日行っています。  
お気軽にお立ち寄り、ご参加ください。



# 囲碁将棋サロン

平日の午後、お部屋を開放しています。お気軽にお問合せください。

- ◆日時 毎週月曜日～金曜日  
午後1時30分～4時30分
- ◆場所 センター 小会議室



# 事業報告

## ★1月7日(火) もっと！スマホ活用講座

スマホって便利！LINE、Googleレンズの使い方についてみんなで楽しく学びました。



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 2月18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

# 整体体操

今月のテーマ  
体をやわらかく②

- ◆日時 2月6日(木) ※両日とも  
2月20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 1月23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 2月19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 2月5日(水)～

# 背骨コンディショニング体操

- ◆日時 2月14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 1月31日(金)～

# いすヨガ

- ◆日時 2月12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 1月29日(水)～



## なにわ・おもちゃ病院

完全予約制

- ◆日時 2月15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 2月12日(水)～  
午後2時～
- ◆場所 センター 大広間

令和7年度も  
社会見学、体験旅行を  
企画しております。  
ぜひご参加ください。

