

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7年2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)

3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。

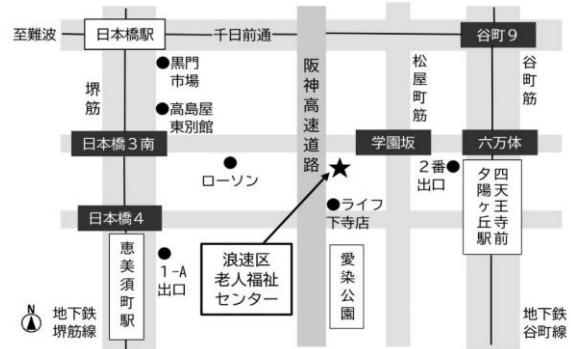
- ・他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。
- ・センター利用時は利用証をご持参ください。

★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。

健康ダンス教室

リズムにあわせて楽しく
ダンス&ストレッチ！
(イスに座って行う体操です)

- ◆日時 3月11日（火）
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター 大広間
- ◆講師 一般社団法人ダンス教育
振興連盟 JDAC認定講師
- ◆定員 20名（申込先着順）
- ◆持ち物 水分補給のための飲み物
- ◆申込 2月25日（火）～



～理学療法士さんと一緒に～

いつでもどこでも 長生き体操

口腔体操、脳トレゲーム、
転倒予防体操で、めざせ健康長寿！

- ◆日時 3月7日（金）
午後10時30分～11時15分
- ◆場所 センター 大広間
- ◆講師 橋本 理絵 先生
日本橋地域在宅サービスステーション
(理学療法士)
- ◆定員 20名（申込先着順）
- ◆申込 2月21日（金）～

※3月7日（金）の百歳体操はお休みです。
3月6日（木）に振り替えて実施します。

令和7年 3月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日	
午前	 <p>今月は 数独 (ナンプレ)に 挑戦!</p>	<p>★おたのしみ会★ クイズで脳トレ</p> <p>◆日 時 3月21日(金) 午前10時45分～</p> <p>◆場 所 センター 大広間</p> <p>◆持ち物 鉛筆と消しゴム</p>				1 卓球A	2 休館日	
午後		<p>◆この日、百歳体操は 10:15～の1回のみ。</p>				謡曲		
午前	3	4 百歳体操 太極拳(休会中)	5 民謡	6 百歳体操	7 いつでもどこでも 長生き体操	8 健康体操 卓球B	9 休館日	
午後	カラオケ		民謡 元気はつらつ教室	クラフトカフェ 手芸 本をよもう(図書館)		書道・実用習字 ラージ卓球		
午前	10	11 百歳体操	12 いすヨガ フラダンス	13 整体体操 川柳	14 百歳体操	15 卓球A	16 休館日	
午後	カラオケ	健康ダンス教室 詩吟	民謡 会長会	うたごえ倶楽部	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 休館日	21 百歳体操 (10:15～1回のみ) おたのしみ会	22 健康体操 卓球B	23 休館日	
午後	カラオケ	みんなでスマホの 勉強会	民謡		えがおポップ体操	書道・実用習字 ラージ卓球		
午前	24	25 百歳体操	26 フラダンス	27 整体体操	28 百歳体操	29	30 休館日	
午後	カラオケ	詩吟	歌の会 記念撮影会	手芸				
午前	31	<p>なにわクラフトカフェ</p> <p>◆日 時：3月6日(木) 午後1時30分～3時</p> <p>◆場 所：センター内</p> <p>◆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)</p> <p>◆申 込：不要 ◆クラフト：おたのしみ</p> <p>◆費 用：100円(コーヒー+クラフト)</p>					<p>今月は 第1木曜日に 開催!</p>	<p>どなたでも 気軽にのぞいて みてください</p> 
午後	<p>※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。</p>							



2月・3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プレゼントします。

- ◆日時 3月26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 3月12日(水)～21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 3月26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 3月12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



<大阪市立浪速図書館 共催>

声に出して本をよもう

- ◆日時 3月6日(木)
午後3時～4時
- ◆場所 浪速図書館 会議室
- ◆定員 8名(申込先着順)
- ◆参加費 無料

受付中



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。

事業報告

たくさんのご参加ありがとうございました！

★ 1月28日(火) 身体測定



★ 1月29日(水)
<出張講座> 背骨コンディショニング体操



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 3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
ゆがみを直す②

- ◆日時 3月13日(木) ※両日とも
3月27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 2月27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 3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 3月5日(水)～

背骨コンディショニング体操

- ◆日時 3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 3月1日(土)～

いすヨガ

- ◆日時 3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
トランスヨガインストラクター
- ◆定員 各15名(申込先着順)
- ◆申込 2月26日(水)～



なにわ・おもちゃ病院

完全予約制

- ◆日時 3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 3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、モルック体験
など 色々と企画しております。

ぜひ ご参加ください。

