

naniwa

# 浪速 センターだより

令和7年（2025年）



発行：大阪市立浪速区老人福祉センター（毎月15日発行） 運営：浪速区社会福祉協議会  
〒556-0001 大阪市浪速区下寺2-2-12  
電話：06-6643-0792 FAX：06-6644-6934

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。

★館内は土足厳禁です。

スリッパ等、上履きをお持ちください。

【利用時間：午前10時～午後5時】

【休館日：日曜日・祝祭日・年末年始】

## イスにすわって ボクササイズ

元気がいっぱい！  
笑顔がいっぱい！

イスにすわったままできるボクササイズです。  
楽しくストレッチしましょう。

◆日時 4月2日（水）

午前10時30分～11時30分

◆場所 センター 大広間

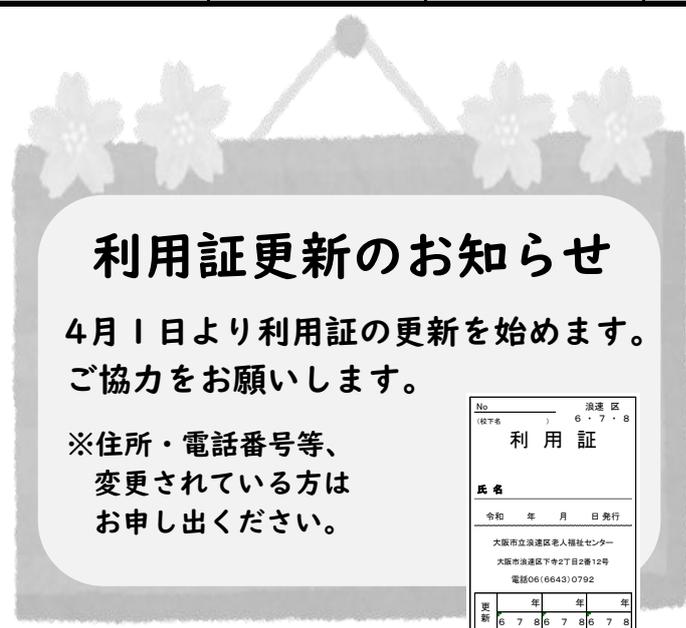
◆講師 中野 真由美先生 健康運動指導士

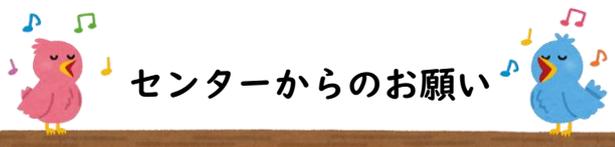
◆定員 20名（申込先着順）

◆申込 3月18日（火）～



# 令和7年 4月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日	
午前		<b>1</b> 百歳体操	<b>2</b> イスにすわって ボクササイズ  民謡	<b>3</b>	<b>4</b> 百歳体操	<b>5</b> 卓球A	<b>6</b>  休館日	
			民謡 民踊 元気はつらつ教室			謡曲		
午後		<b>7</b>	<b>8</b> 百歳体操	<b>9</b> いすヨガ フラダンス 会長女性部長会	<b>10</b> 整体体操 川柳	<b>11</b> 百歳体操	<b>12</b> 健康体操 卓球B	<b>13</b>  休館日
	カラオケ	詩吟	民踊	クラフトカフェ	背骨 コンディショニング体操 ウクレレ	書道 実用習字 ラージ卓球		
午前	カラオケ	<b>14</b> モルック体験会 (老人クラブ)	<b>15</b> 百歳体操	<b>16</b> すこやかマッサージ &ダンス  民謡	<b>17</b> いろどりファーム	<b>18</b> 百歳体操	<b>19</b> 卓球A	<b>20</b>  休館日
		カラオケ	みんなでスマホの 勉強会	民謡 民踊		えがおポップ体操	謡曲 おもちゃ病院	
午後		<b>21</b>	<b>22</b> 百歳体操	<b>23</b> フラダンス	<b>24</b>	<b>25</b> 百歳体操 (10:15~のみ) おたのしみ会	<b>26</b> 健康体操 卓球B	<b>27</b>  休館日
	カラオケ	詩吟	民踊	うたごえ倶楽部		書道 実用習字 ラージ卓球		
午前	カラオケ	<b>28</b>	<b>29</b>  休館日	<b>30</b> 百歳体操	 <h2>利用証更新のお知らせ</h2> <p>4月1日より利用証の更新を始めます。 ご協力をお願いします。</p> <p>※住所・電話番号等、 変更されている方は お申し出ください。</p>			



センターからのお願い

◎お申込みいただいた講座等は  
開始時刻の5分前までにはお越しください。

No.	浪速区
1678	6・7・8
利用証	
氏名	
令和 年 月 日発行	
大阪市浪速区老人福祉センター	
大阪市浪速区下町2丁目2番12号	
電話06(6643)0792	
更新	年 月 日
	6 7 8 6 7 8 6 7 8

★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。

当日  
自由参加

◆日時 4月25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。

なにわ  
クラフトカフェ



◆日時 4月10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)

◆費用 100円

(コーヒー+クラフト)

◆申込 不要

※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。



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

受付中

スマホの基本操作、一緒に勉強しませんか？ 個別相談もお受けします。

◆日時 4月15日(火)

午後1時30分～

2時30分

◆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

◆場所 センター 会議室

◆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

<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 ☎06-6643-0792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。



## 整体体操

今月のテーマ  
痛みがある時①

- ◆日時 4月10日(木)  
午前10時30分～11時30分  
※4月より月1回の開催となります
- ◆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 16名(申込先着順)
- ◆申込 3月27日(木)～

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 4月16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 4月3日(木)～

## 背骨コンディショニング体操

- ◆日時 4月11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29日(土)～

## いすヨガ

- ◆日時 4月9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  
トランスジ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 3月26日(水)～



## なにわ・おもちゃ病院

完全予約制

- ◆日時 4月19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

### 会長女性部長会

- ◆日時 4月9日(水)～  
午前10時45分～(写真撮影)
- ◆場所 浪速区社会福祉協議会  
多目的室

### モルック体験会

認知症予防にもなるニュースポーツです。  
6人集まれば対戦できます!

- ◆日時 4月14日(月)  
午前10時30分～
- ◆場所 センター 大広間