

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

春のお出かけ

長居植物園「自然観察会」

◆日時 5月13日（火） 午後1時20分～2時30分

◆場所 長居植物園（小雨決行）

※雨天時は自然史博物館（ガイドなし）
※現地集合・現地解散です。
詳細は申込み時におたずねください。

◆講師 シニア自然大学 ボランティアガイド
（大阪ガスグループ福祉財団 出前教室）

◆定員 25名（申込先着順）

◆費用 28円（保険代）

◆申込 4月15日（火）～

※申込み時にお支払いください。



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。
楽しくストレッチしましょう。

ちょっと
アップテンポの
運動です！

◆日時 5月7日（水） 午前10時30分～11時30分

◆場所 センター 大広間

◆定員 20名（申込先着順）

◆講師 中野 真由美先生

◆申込 4月23日（水）～

健康運動指導士

★ 4・5・6月 3回連続シリーズです ★

令和7年 5月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	～浪速区子ども・子育てプラザ/浪速区老人福祉センター 共催～ 消防訓練 ◆日 時 5月23日(金) 午前10時30分～ ◆場 所 センター ロビー、中庭 ◆内 容 避難訓練後、消火器による消防活動(模擬)			1	2 百歳体操	3	4
午後				カラオケ		休館日	休館日
午前	5 休館日	6 休館日	7 イスにすわって ボクササイズ 民謡	8 整体体操 川柳	9 百歳体操	10 健康体操 卓球B	11
午後			民謡 元気はつつ教室	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	休館日
午前	12	13 百歳体操 老人クラブ グラウンドゴルフ大会	14 いすヨガ フラダンス	15 いろどりファーム	16 百歳体操	17 卓球A	18
午後	カラオケ	<春のお出かけ> 長居植物園 詩吟	民謡 会長会		えがおポップ体操	謡曲 おもちゃ病院	休館日
午前	19 モルック体験会 (老人クラブ)	20 百歳体操	21 すこやかマッサージ &ダンス 民謡	22	23 百歳体操 (10:15～のみ) 消防訓練	24 健康体操 卓球B	25
午後	カラオケ	みんなでスマホの 勉強会	民謡	うたごえ倶楽部		書道 実用習字 ラージ卓球	休館日
午前	26	27 百歳体操	28 フラダンス	29	30 百歳体操 (10:15～のみ) おたのしみ会	31 卓球A	
午後	カラオケ	詩吟	歌の会 記念撮影会 民謡	老人クラブ		謡曲	

★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!

当日
自由参加

◆日 時 5月30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。





ストレッチ、筋力アップ、骨盤調整、ダンスetc...

毎月開催している体操系の講座



講座名	日時・講師 ※場所：センター大広間	申込
整体体操	5月8日（木） 午前10時30分～11時30分 定員16名（申込先着順） ◆講師 中村 大輔先生 大阪市生涯学習インストラクター ◆今月のテーマ 体をやわらかく① ヨガマットを使います。バスタオルをお持ちください。	4 / 24 （木）～
背骨 コンディショニング 体操	5月9日（金） (A) 午後1時30分～2時15分 (B) 午後2時30分～3時15分 定員各15名（申込先着順） ◆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	4 / 25 （金）～
いすヨガ	5月14日（水） (A) 午前10時15分～11時 (B) 午前11時15分～12時 定員各15名（申込先着順） ◆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	4 / 30 （水）～
すこやかマッサージ &ダンス	5月21日（水） (A) 午前10時15分～11時 (B) 午前11時15分～12時 定員各20名（申込先着順） ◆講師 藤村 千恵子先生 FUN-BEAT DANCE SCHOOL	5 / 7 （水）～

4月・5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 **5月28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 **5月14日（水）**
～23日（金）



歌の会

お誕生月に関係なく、
ご参加いただけます

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 **5月28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 **5月14日（水）**～



浪速区老人クラブ連合会

【グラウンドゴルフ大会】

◆日 時 5月13日(火)
午前10時～
※雨天の場合、5月15日(木)
◆場 所 心和中学校グラウンド
(旧日東小学校)

【老人クラブ会長会】

◆日 時 5月14日(水)
午後2時～
◆場 所 センター 大広間

【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 5月19日(月)
午前10時30分～
◆場 所 センター 大広間

なにわクラフトカフェ

◆日 時 5月8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。

どなたでも
気軽にのぞいて
みてください



シニア
初心者向け



みんなでスマホの勉強会

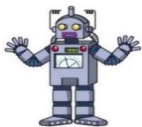
主催 浪速区社会福祉協議会

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 5月20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】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



お子さんと一緒に修理もできます！

なにわ・おもちゃ病院

◆日 時 5月17日(土)
午後1時30分～3時
◆場 所 センター 会議室

完全予約制

●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。

※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。

<センターのご利用について>



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

講座や
イベントの
お申込み

●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。

◎参加費が記載されていない講座等は無料。◎来館・電話ともに、ご本人のみの申込みとなります。