naniwa

浪速センターだより

令和７年（２０２５年）

6月

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

保健福祉センター講座
「野菜を食べよう」

野菜の栄養や、バランスの良い食事についてのお話をします。

◆日　時　６月26日（木）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　浪速区保健福祉センター　栄養士
◆申　込　６月１２日（木）～

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　６月４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　健康運動指導士
◆申　込　５月２１日（水）～

令和7年 6月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	センターからのお知らせ ６月９日（月）午前中 電気系統の点検のため 館内、停電いたします。 			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。			1 休館日
午後							
午前	2	3 百歳体操	4 イスにすわってボクササイズ 民謡	5 整体体操	6 百歳体操	7 卓球A	8 休館日
午後	カラオケ		民踊 元気はつらつ教室	本を読もう （図書館）		謡曲	
午前	9	10 百歳体操	11 いすヨガ フラダンス	12 川柳	13 百歳体操	14 健康体操 卓球B	15 休館日
午後	カラオケ	詩吟	民踊 ＜老人クラブ＞ 会長会	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	16 ＜老人クラブ＞ モルック体験会	17 百歳体操	18 すこやかマッサージ&ダンス 民謡	19 いろどりファーム	20 百歳体操	21 卓球A	22 休館日
午後	カラオケ	みんなでスマホの勉強会	民踊	＜老人クラブ＞ 健康講座		謡曲 おもちゃ病院	
午前	23	24 百歳体操	25 フラダンス	26 保健福祉センター講座 野菜を食べよう	27 百歳体操 （10:15～のみ） おたのしみ会	28 健康体操 卓球B	29 休館日
午後	カラオケ	詩吟	民踊	うたごえ倶楽部	えがおポップ体操	書道 実用習字 ラージ卓球	
午前	30	★おたのしみ会★ クイズで脳トレ 当日 自由参加 ◆日　時　６月２７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。					
午後							

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	**６月５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　　ゆがみを正す① ヨガマットを使います。バスタオルをお持ちください。 	５／２２（木）～
背骨コンディショニング体操	**６月１３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　背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ協会ﾊﾟｰｿﾅﾙﾄﾚｰﾅｰ	５／３０（金）～
いすヨガ	**６月１１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　ﾄﾗﾃﾞｨｼｮﾅﾙﾖｰｶﾞ　ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ	５／２８（水）～
すこやかマッサージ＆ダンス	**６月１８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	６／４（水）～

<大阪市立浪速図書館　共催>

声に出して本をよもう

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。

◆日　時　　６月５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）
◆申　込　　受付中

事業報告

★４月２日(水) イスにすわってボクササイズ

浪速区老人クラブ連合会

【老人クラブ会長会】

◆日 時　6月11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　6月16日(月)
午前10時30分～

◆場 所　センター 大広間

【健康講座】

AGE測定、ベジチェック測定を実施します。

◆日 時　6月19日(木)
午後1時30分～

◆場 所　センター 大広間

なにわクラフトカフェ

◆日　時　６月１２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

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　６月１７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）

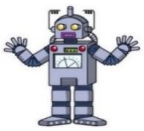
◆持ち物　ご自身のスマホ、筆記用具

◆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　６月２１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。