

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



[出張講座] いすヨガ

区社協の2階で
やります！

イスにすわってできるヨガとストレッチです。
からだも心もリフレッシュしましょう。

◆日時 8月27日（水）午前10時30分～11時30分

◆場所 浪速区社会福祉協議会2階 多目的室（浪速スポーツセンターの建物です） ◆定員 15名（申込先着順）

◆講師 門田（本永）圭代 先生 ◆申込 8月8日（金）～
トラディショナルヨーガ インストラクター



<保健福祉センター講座>

楽しく介護予防

いつまでも自分らしい生活が送れるように、
できることから取り組んでいきましょう！



◆日時 8月28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 保健福祉センター 保健師 ◆申込 8月14日（木）～



令和7年 8月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	熱中症にご注意ください  熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。 のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。				1 百歳体操	2 卓球A	3 休館日
午後	センター来館時は水分補給の 飲み物をお持ちください 					謡曲(休会中)	
午前	4 カラオケ	5 百歳体操 音読プラス	6 民謡	7 整体体操	8 百歳体操 背骨 コンディショニング体操	9 健康体操 卓球B	10 休館日
午後			民踊 元気はつらつ教室	カラオケ	ウクレレ	ラージ卓球	
午前	11 休館日	12 百歳体操	13 いすヨガ フラダンス	14	15 百歳体操	16 卓球A	17 休館日
午後		詩吟	民踊		えがおポップ体操	謡曲(休会中) おもちゃ病院	
午前	18 カラオケ	19 百歳体操	20 すこやかマッサージ &ダンス 民謡	21 いろどりファーム	22 百歳体操 (10:15~のみ) おたのしみ会	23 健康体操 卓球B	24 休館日
午後		シニアスマホ相談会	民踊	昭和な男の ふらっと喫茶		ラージ卓球	
午前	25 カラオケ	26 百歳体操	27 <出張講座> いすヨガ フラダンス	28 保健福祉センター講座 楽しく介護予防	29 百歳体操	30	31 休館日
午後		詩吟	民踊	うたごえ倶楽部		書道・実用習字	

★おたのしみ会★ クイズで脳トレ

- ◆日時 8月22日(金) 午前10時45分～
- ◆場所 センター 大広間 当日 自由参加
- ◆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

★8月はお休みです★





4つの体操講座は毎月開催!

整体体操

定員16名(申込先着順)

持ち物:バスタオル

日時・講師 ※場所:センター大広間

申込

8月7日(木) ◆講師 中村 大輔先生

午前10時30分~11時30分

◆今月のテーマ:体をやわらかく②

◎ヨガマットはセンターにあります。



7/24
(木)~

背骨

コンディショニング体操

定員各15名(申込先着順)

8月8日(金) ◆講師 佐田 育世先生

(A) 午前10時15分~11時

(B) 午前11時15分~12時

いつもは午後ですが
今月は
午前開催

7/23
(水)~

いすヨガ

定員各15名(申込先着順)

8月13日(水) ◆講師 門田(本永) 圭代先生

(A) 午前10時15分~11時

(B) 午前11時15分~12時

7/30
(水)~

すこやかマッサージ &ダンス

定員各20名(申込先着順)

8月20日(水) ◆講師 藤村 千恵子先生

(A) 午前10時15分~11時

(B) 午前11時15分~12時

8/6
(水)~

音読プラス

声に出して本を読んだり、早口ことば、漢字クイズをしたり。
みんなで楽しく脳トレしましょう。

◆日時 8月5日(火) 午前10時45分~11時45分

◆場所 センター 会議室 ◆定員 15名(申込先着順)

◆持ち物 筆記用具 ◆申込 7月22日(火)~



昭和な男のふらっと喫茶

60歳以上の
男性のみ

シャイな昭和男のみなさま、BGMが流れる涼しい場所でひと休みしませんか。

オセロ、新聞、ナンプレなどの脳トレプリントもありますよ~

涼み処

◆日時 8月21日(木) 午後1時~3時

◆場所 センター ロビー

◆飲み物もご用意しています(1杯50円)



<ドリンクメニュー>アイスコーヒー、ホットコーヒー、冷たいお茶

浪速区老人クラブ連合会

【物作り講座 眼鏡チェーン・アクセサリー】

- ◆日時 9月12日(金)
午後1時30分～
- ◆場所 センター 娯楽室
- ◆費用 会員の方 500円
会員以外の方 700円



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。



初心者向け シニアスマホ相談会

主催 浪速区社会福祉協議会

- ◆日時 8月19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)

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

<完全予約制>

なにわ・おもちゃ病院

- ◆日時 8月16日(土)
午後1時30分～3時
(受付 午後1時30分～2時30分)
- ◆場所 センター 会議室
- ◆電話または来館にてお申込みください。◆転売目的禁止

お子さんと一緒に修理もできます!



😊 事業報告 😊

7月4日(金)
小さな演奏会

素敵な音楽に
うっとり☆
歌って楽し!



<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。