

naniwa

浪速 センターだより

令和7年（2025年）

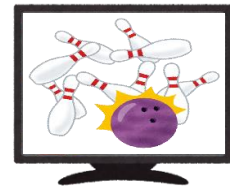


発行：大阪市立浪速区老人福祉センター（毎月15日発行） 運営：浪速区社会福祉協議会
〒556-0001 大阪市浪速区下寺2-2-12
電話：06-6643-0792 FAX：06-6644-6934



★eスポーツ体験講座★

ちょっとだけ



「ボウリング」と「太鼓の達人」をプレイしてみましょう！

◆日時 9月17日（水） 【A】午後1時30分～2時20分
【B】午後2時30分～3時20分

◆場所 センター 会議室

◆定員 各8名（申込先着順）

◆講師 （株）DNPエスピーイノベーション

◆申込 9月3日（水）～



／理学療法士さんと一緒に／

★いつでもどこでも長生き体操★



イスに座って行う、転倒予防体操。

9～11月の3回シリーズで、今月のテーマは「股関節」です。

◆日時 9月19日（金） 午前10時30分～11時15分

◆場所 センター 大広間

◆定員 25名（申込先着順）

◆講師 橋本 理絵先生（理学療法士）
デイサービスあいぜん

◆申込 9月5日（金）～

※この日、百歳体操はお休みです。



令和7年 9月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	1	2 百歳体操	3 民謡	4	5 百歳体操	6 卓球A	7 休館日
午後	カラオケ		民謡 元気はつらつ教室	本を読もう(図書館)		謡曲(休会中) 書道・実用習字	
午前	8	9 百歳体操	10 いすヨガ フラダンス	11 整体体操 川柳	12 百歳体操	13 健康体操 卓球B	14 休館日
午後	カラオケ	詩吟	民謡 <老人クラブ> 会長会		背骨コンディショニング ウクレレ <老人クラブ>物作り講座	ラージ卓球	
午前	15 休館日	16 百歳体操	17 すこやかマッサージ &ダンス 民謡	18 いろどりファーム	19 いつでもどこでも 長生き体操	20 卓球A	21 休館日
午後		シニアスマホ相談会 詩吟	eスポーツ体験講座 民謡	結核のお話と健診 クラフトカフェ	えがおポップ体操	謡曲(休会中) おもちゃ病院	
午前	22	23 休館日	24 フラダンス	25 “超”初心者向け スマホセミナー	26 百歳体操 (10:15~のみ) おたのしみ会	27 健康体操 卓球B	28 休館日
午後	カラオケ		歌の会 記念撮影会 民謡	うたごえ倶楽部		書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	29	30 百歳体操	大阪市高齢者福祉大会 9月4日(木) in クレオ大阪中央 当センターで活動中のサークル『うたごえ倶楽部』が出演! (出演時間:午後2時15分~)		サークル世話役会 ◆日時 9月30日(火) 午後1時30分~ ◆場所 センター 大広間 ◆対象 各サークルの世話役 または代理の方 ◆内容 文化祭について等		
午後	カラオケ	サークル世話役会					

結核のお話と健診 ～健康教育・結核健康診断～

結核についてのお話を聞いた後、検診車にて胸部エックス線撮影をします。
脱ぎ着しやすい服装で、お越しください。

◆日時 9月18日(木)
午後1時30分～3時
◆場所 センター 大広間

◆講師 大阪市保健所 保健師
◆定員 10名(申込先着順)
◆申込 9月4日(木)～



年に一度は
健診を!



日時・講師 ※場所：センター大広間

申込

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

9月11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：ゆがみを正す②

◎ヨガマットはセンターにあります。

8/28
（木）～**背骨**

コンディショニング体操

定員各15名（申込先着順）

9月12日（金） ◆講師 佐田 育世先生

(A) 午後1時30分～2時15分

(B) 午後2時30分～3時15分

8/29
（金）～**いすヨガ**

定員各15名（申込先着順）

9月10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

8/27
（水）～**すこやかマッサージ
& ダンス**

定員各20名（申込先着順）

9月17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

9/2
（火）～**“超” 初心者向け スマホ講座**スマホは貸出機
（全員同じ物）を
使うので安心！

スマホの「楽しさ」「便利さ」を体験しよう！

今回はマップ、カメラ、LINE、音声アシスタントについて楽しく学びます。

◆日 時 **9月25日（木）** 午前10時30分～12時

◆場 所 センター 大広間 ◆定 員 20名

◆講 師 ソフトバンク スマートフォンアドバイザー

◆持ち物 筆記用具 ◆申 込 9月11日（木）～

**8月・9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 **9月24日（水）**
午後1時～1時30分

◆場 所 センター 娯楽室

◆申 込 9月10日（水）～19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 **9月24日（水）**
午後1時30分～3時

◆場 所 センター 大広間

◆定 員 25名（申込先着順）

◆申 込 9月10日（水）～



浪速区老人クラブ連合会

【老人クラブ会長会】

◆日 時 9月10日(水)

午後2時～

◆場 所 センター 大広間

物作り講座【眼鏡チェーン・アクセサリ】

◆日 時 9月12日(金) 午後1時30分～

◆場 所 センター 娛樂室

◆費 用 会員の方 500円 会員以外の方 700円

ご自分だけの
アクセサリ
作りませんか？

なにわクラフトカフェ



◆日 時 9月18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)

申込不要です！
どなたでも
気軽にのぞいて
みてください

★おたのしみ会 クイズで脳トレ

◆日 時 9月26日(金)

午前10時45分～11時30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。

当日
自由参加



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 9月16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

<完全予約制> 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 9月20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

声に出して本をよもう

大阪市立浪速図書館 共催

詩や昔ばなし、文学作品など、みんなで声に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 9月4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



<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。