

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

スマホやパソコンで「センターだより」をカラーで見ることができます。浪速区社会福祉協議会のホームページの「新着情報」をご覧ください。



浪速区社協
ホームページは
こちらから➡



文化祭

サークル発表会
in老人福祉センター

10/27 月 正午～午後3時

10/28 火 午後1時～4時

当センターで活動されているサークルのみなさんが日頃の成果を発表します。自由にご見学ください。

< 舞台発表 > 28(火)は各サークルが10~20分ずつ発表します。

10/27 正午～15:00
(月) カラオケサークル

10/28 13:00～フラダンス
(火) 13:30～民謡
14:00～えがおポップ体操
14:15～ウクレレ
14:30～詩吟
15:00～うたごえ倶楽部
15:30～民踊

見に来てくださいね!



< 作品展示 > 10/27 (月) ~11/14 (金)

書道サークル、実用習字サークル、川柳サークル、クラフトカフェ

※スケジュールは変更になることがあります。ご了承ください。

令和7年 10月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	消防避難訓練  ◆日時 10月10日(金) 午前10時5分~ ◆場所 センター内		1 民謡	2	3 百歳体操	4 卓球A	5 休館日
			民謡 元気はつらつ教室	昭和な男の ふらっと喫茶		謡曲(休会中)	
午後	6 カラオケ	7 百歳体操 初心者向け スマホ講座	8 いすヨガ フラダンス	9 整体体操 川柳	10 百歳体操 消防避難訓練	11 健康体操 卓球B	12 休館日
			民謡	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	13 休館日	14 百歳体操	15 すこやかマッサージ &ダンス	16 いろどりファーム	17 百歳体操	18 卓球A	19 休館日
		詩吟	民謡 民謡	カラオケ <老人クラブ> 会長会	えがおポップ体操	謡曲(休会中) おもちゃ病院	
午後	20 カラオケ	21 百歳体操 シニアスマホ相談会 詩吟	22 フラダンス	23 うたごえ倶楽部	24 いつでもどこでも 長生き体操	25 健康体操 卓球B	26 休館日
			民謡			書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	27 ←文化祭→		29 フラダンス	30	31 百歳体操 (10:15~のみ) おたのしみ会		
					カラオケ		
午後							

当日 自由参加

昭和な男のふらっと喫茶



シャイな昭和男のみなさま、BGMが流れる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~

60歳以上
男性のみ



◆日時 10月2日(木) 午後1時~3時

◆場所 センター ロビー ※飲み物(コーヒー、お茶)もご用意しています。<1杯50円>



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

10月9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：痛みがある時①

◎ヨガマットはセンターにあります。



9/25
(木)～

背骨

コンディショニング体操

定員各15名(申込先着順)

10月10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

9/29
(月)～

いすヨガ

定員各15名(申込先着順)

10月8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

9/24
(水)～

すこやかマッサージ &ダンス

定員各20名(申込先着順)

10月15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

10/1
(水)～



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!

スマホデビューからもう一歩! もっと使いこなしたい人にぴったり!
今回はYouTube・Googleレンズ・音声アシスタントについて楽しく学びます。

◆日時 10月7日(火) 午後1時30分～3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22日(月)～



～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、今月のテーマは「膝」です。

◆日時 10月24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) ◆申込 10月10日(金)～
デイサービスあいぜん ※この日、百歳体操はお休みです。



浪速区老人クラブ連合会

【老人クラブ会長会】

- ◆日時 10月16日(木)
午後2時～
- ◆場所 センター 会議室



社会見学、体験旅行、モルック体験など
色々企画しております。
ぜひご参加ください。



なにわクラフトカフェ



- ◆日時 10月9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 10月31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 10月21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> お子さんと一緒に修理もできます!

なにわ・おもちゃ病院

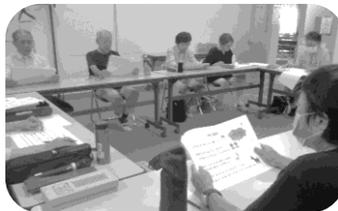
- ◆日時 10月18日(土)
午後1時30分～3時
(受付 午後1時30分～2時30分)
- ◆場所 センター 会議室
電話または来館にてお申込みください。◆転売目的禁止



8月の事業報告



8/5 音読プラス



声に出して、みんなで読むと楽しいね♪

8/27[出張講座] いすヨガ



センターを飛び出し、区社協2階で開催!

<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。