

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



秋の交通安全指導

自転車の増加に伴い、事故が増えています。
不注意で大変な怪我をすることがあります。
交通安全教室やゲームで楽しく安全走行を学びましょう！

事故防止啓発品などの
お土産もあります♪

- ◆日時 11月4日（火）午前10時30分～11時30分
- ◆場所 センター 中庭・大広間・娯楽室
- ◆定員 25名（申込先着順）
- ◆講師 浪速警察署 交通課
大阪府交通安全協会
- ◆申込 10月21日（火）～



食育講座 ヨーグルトセミナー

ヨーグルトについて知り、おすすめの食べ方を学びます。

- ◆日時 11月11日（火）午後1時30分～3時
- ◆場所 センター 大広間
- ◆講師 雪印メグミルク 食育担当
- ◆定員 20名（申込先着順）
- ◆申込 10月29日（水）～

※試食があります。（乳成分、大豆のアレルギー物質が含まれています）

※スキムミルクのお土産もあります！



令和7年 11月 行事予定表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|--|------------------------------------|-------------------|-----------|
| 午前 | 保健福祉センター講座 「お手軽ちよい足し シニアの食事」 | | | | | 1 卓球A | 2 休館日 |
| | ◆日時 11月27日(木) 午前10時30分～11時30分 | | | | | | |
| 午後 | ◆場所 センター 大広間 | | ◆持ち物 筆記用具 | | ◆定員 20名(申込先着順) | 謡曲(休会中) | |
| | ◆講師 区保健福祉センター 栄養士 | | ◆申込 11月15日(土)～ | | | | |
| 午前 | 3 休館日 | 4 秋の交通安全指導 | 5 民謡 | 6 整体体操 | 7 百歳体操 | 8 健康体操 卓球B | 9 休館日 |
| | | | 元気はつらつ教室 民踊 | <老人クラブ> モルック体験 | カラオケ | 書道・実用習字 ラージ卓球 | |
| 午前 | 10 | 11 百歳体操 | 12 いすヨガ フラダンス | 13 川柳 | 14 百歳体操 (10:15～のみ) おたのしみ会 | 15 卓球A | 16 休館日 |
| | カラオケ | ヨーグルトセミナー 詩吟 | 民踊 | クラフトカフェ | 背骨 コンディショニング体操 ウクレレ | 謡曲(休会中) おもちゃ病院 | |
| 午前 | 17 | 18 百歳体操 | 19 すこやかマッサージ &ダンス | 20 いろどりファーム | 21 いつでもどこでも 長生き体操 | 22 卓球B 健康体操 | 23 休館日 |
| | カラオケ | シニアスマホ相談会 | 民謡 | <ニューススポーツ大会> フロアカーリング | えがおポップ体操 | 書道・実用習字 ラージ卓球 | |
| 午前 | 24 休館日 | 25 百歳体操 | 26 フラダンス | 27 保健福祉センター講座 「お手軽ちよい足し シニアの食事」 | 28 百歳体操 | 29 | 30 休館日 |
| | | 詩吟 カラオケ | 歌の会 記念撮影会 民踊 | うたごえ倶楽部 | <出張講座> 背骨 コンディショニング体操 | | |

～理学療法士さんと一緒に～ いつでもどこでも長生き体操

イスにすわって行う、転倒予防体操。今月のテーマは「足首」です。

- ◆日時 11月21日(金) 午前10時30分～11時15分
- ◆場所 センター 大広間
- ◆講師 橋本 理絵先生(理学療法士)
デイサービスあいぜん
- ◆定員 25名(申込先着順)
- ◆申込 11月7日(金)～
- ※この日、百歳体操はお休みです。





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

11月6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①

◎ヨガマットはセンターにあります。

10/23
（木）～**背骨**

コンディショニング体操

定員各15名（申込先着順）

11月14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

11/1
（土）～**いすヨガ**

定員各15名（申込先着順）

11月12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

10/30
（木）～**すこやかマッサージ
&ダンス**

定員各20名（申込先着順）

11月19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

11/5
（水）～**【出張講座】 背骨コンディショニング体操**区民ホール
1階で開催！

背骨の歪みを整え、体の不調改善をめざしましょう！

★イスにすわって行う体操です。

- ◆日時 11月28日（金） 午後1時30分～2時30分
- ◆場所 大阪祭典なにわ区民ホール（浪速区民センター）1階 会議室
- ◆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）
- ◆定員 15名（申込先着順） ◆持ち物 飲み物
- ◆申込 11月13日（木）～

**10月・11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 11月26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 11月12日（水）～

**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 11月26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 11月12日（水）～

浪速区老人クラブ連合会

【グラウンドゴルフ体験会】

- ◆日時 11月2日(日)
午前10時30分～12時
- ◆場所 浪速公園
- ※区民まつり会場にて、体験会を催します。
ぜひ、ご参加ください。

【モルック体験会】

- ◆日時 11月6日(木)
午後1時～2時30分
- ◆場所 センター 大広間
- 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！

【老人クラブ会長会】

- ◆日時 11月11日(火)
～12日(水)
- ※今月は一泊研修です。

ニュースポーツ大会 フロアカーリング

老人クラブ連合会・老人福祉センター合同企画

- ◆日時 11月20日(木)
午後1時30分～3時30分
- ◆持ち物 上履き・靴袋・飲み物
- ◆会場 浪速スポーツセンター 第1体育場
- ◆定員 約50名(申込先着順)
- ◆申込 10月30日(木)～



大会運営ボランティア募集 ・当日の会場準備、案内、審判、後片付け等のお手伝いをお願いします。
・前日までにセンターにご連絡ください。

なにわクラフトカフェ



- ◆日時 11月13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 11月14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

今月は
数独
(ナンプレ)
に挑戦!

<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 11月15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

初心者向け シニアスマホ相談会

- ◆日時 11月18日(火) 午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター 会議室 ◆定員 6名(申込先着順)
- ◆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

【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

<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。