

naniwa

浪速 センターだより

令和7年（2025年）



12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

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➡



みんなでつくる音楽会

日時 12月5日（金）

午後1時30分～2時30分

場所 浪速区老人福祉センター 大広間

内容 みなさんにも参加していただく音楽会。

脳と心のマッサージです♪

講師 アップル・ツリー

岩井純子先生 他

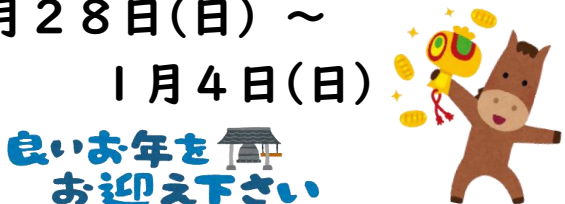
大阪市生涯学習インストラクター

定員 15名（申込先着順）

申込 11月20日（木）～



令和7年 12月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	1	2 百歳体操	3	4 整体体操	5 百歳体操	6 卓球	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)	みんなでつくる 音楽会	謡曲(休会中)	
午前	8	9 百歳体操	10 いすヨガ フラダンス ＜老人クラブ＞ 会長女性部長会	11 川柳	12 百歳体操 (10:15～のみ) おたのしみ会	13 健康体操 卓球	14 休館日
午後	カラオケ	詩吟	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	15	16 百歳体操	17 すこやかマッサージ &ダンス 民謡	18 大掃除	19 百歳体操	20 卓球	21 休館日
午後	カラオケ	シニアスマホ相談会	民謡	＜老人クラブ＞ モルック体験会	えがおポップ体操	謡曲(休会中) おもちゃ病院	
午前	22	23 百歳体操	24 フラダンス 民謡	25	26 百歳体操	27 健康体操 卓球	28 休館日
午後	カラオケ	詩吟	民謡	うたごえ倶楽部		ラージ卓球	
午前	29 休館日	30 休館日	31 休館日	【年末年始の休館日】 12月28日(日)～ 1月4日(日) 			
午後							

年末大掃除



毎年恒例のセンター大掃除！みんなで、センターをきれいにしましょう。



◆日 時 12月18日(木) 午前10時30分～11時30分

◆場 所 センター ★汚れてもいい服装でご参加をお願いします。



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

12月4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①

◎ヨガマットはセンターにあります。



11/19
（水）～

背骨

コンディショニング体操

定員各15名（申込先着順）

12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

11/28
（金）～

いすヨガ

定員各15名（申込先着順）

12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

11/26
（水）～

すこやかマッサージ & ダンス

定員各20名（申込先着順）

12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

12/3
（水）～

★おたのしみ会★ クイズで脳トレ

◆日時 12月12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

声に出して本をよもう

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？

大阪市立浪速図書館 共催

◆日時 12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



事業報告

10/27（月）～28（火） 文化祭＜サークル発表会＞



たくさんの方にお越し頂き、
日頃の成果をご覧いただきました。
どうもありがとうございました！



浪速区老人クラブ連合会

【グラウンドゴルフ大会】

◆日 時 12月3日(水)

◆場 所 兵庫県小野市

【モルック体験会】

◆日 時 12月18日(木)
午後1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！

なにわクラフトカフェ

◆日 時 12月11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。

どなたでも
気軽にのぞいて
みてください



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 12月16日(火)

午後1時30分～2時30分

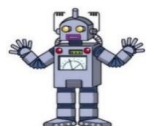
◆講 師 ナニワモバイルお助け隊(シニアスマホボランティア)

◆持ち物 ご自身のスマホ、筆記用具

◆場 所 センター 会議室

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 12月20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。