

naniwa

# 浪速 センターだより

令和8年（2026年）



# 2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

浪速区社会福祉協議会の公式LINEと  
お友達登録をお願いします！

最新の「センターだより」（毎月15日頃）や  
様々な情報を配信しています。

カラーで  
見やすいし、  
便利やん！



浪速区社協  
公式LINEの  
お友達登録は  
こちらから→



## <保健福祉センター講座> 楽しく認知症予防

脳トレなどしながら、認知症の予防方法を楽しく学びます！

- |     |                 |                |
|-----|-----------------|----------------|
| ◆日時 | 2月6日（金）         | 午後1時30分～2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<br>保健師 | ◆申込 1月20日（火）～  |



老人クラブ連合会・老人福祉センター合同企画

## <ニュースポーツ大会> ディスカン

- |      |                        |                 |
|------|------------------------|-----------------|
| ◆日時  | 2月19日（木）               | 午後1時30分～3時30分   |
|      |                        | 受付 午後1時～        |
| ◆場所  | 浪速スポーツセンター<br>3階 第2体育場 | ◆定員 約50名（申込先着順） |
| ◆持ち物 | 上履き・靴袋・飲み物             | ◆申込 1月29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。



# 令和8年 2月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	<div>いきいき百歳体操</div> <p>おもりを手首や足首につけて、DVDを観ながらゆっくりと手足を動かし、足腰の筋力を強化する運動です。</p> <p>◆日 時 毎週火曜日・金曜日</p> <p>◆場 所 センター 大広間</p> <p>◆申 込 不要</p> <p>(A) 午前10時15分～10時45分</p> <p>(B) 午前10時45分～11時15分</p> <p>転倒しにくくなるよ！</p> 						1
午後							休館日
午前	2	3 百歳体操	4 民謡	5 整体体操	6 百歳体操	7 卓球	8
午後	カラオケ		民謡 元気はつらつ教室		保健福祉センター講座 楽しく認知症予防		休館日
午前	9	10 百歳体操	11	12 川柳	13 百歳体操	14 卓球 健康体操	15
午後	カラオケ	詩吟	休館日	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	休館日
午前	16	17 百歳体操	18 すこやかマッサージ &ダンス 民謡	19	20 百歳体操	21 卓球	22
午後	カラオケ	シニアスマホ相談会	民謡 <老人クラブ> 会長会	<ニューススポーツ大会> デイスコン 謡曲	えがおポップ体操	カラオケ おもちゃ病院	休館日
午前	23	24 百歳体操	25 いすヨガ フラダンス	26	27 百歳体操 (10:15～のみ) おたのしみ会	28 卓球 健康体操	
午後	休館日	スマホ講座 (セキュリティ・健康管理) 詩吟	民謡	うたごえ倶楽部		書道・実用習字 ラージ卓球	

## なにわクラフトカフェ

◆日 時 2月12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





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

**2月5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。

1/22  
（木）～**背骨**

コンディショニング体操

定員各15名（申込先着順）

**2月13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

1/28  
（水）～**いすヨガ**

定員各15名（申込先着順）

**2月25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

2/12  
（木）～**すこやかマッサージ  
& ダンス**

定員各20名（申込先着順）

**2月18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

2/4  
（水）～**シニア向け 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！

スマホのセキュリティ、スマホで行う健康管理について楽しく学びます。

◆日 時 2月24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 2月10日（火）～



～事業報告～

**12/5 みんなでつくる音楽会**歌って、聴いて  
演奏して！  
楽しかったね♪美しい音色の  
ミュージック  
ベルにも挑戦！**★おたのしみ会★ クイズで脳トレ**

◆日 時 2月27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

# 浪速区老人クラブ連合会

## 【老人クラブ会長会】

- ◆日 時 2月18日(水)  
午後2時～
- ◆場 所 センター 大広間

## ウォーキング事業やります！ 【いちご狩り 今井町散策】

- ◆日 時 2月26日(木)
- ◆場 所 今井町
- ◆費用 10,000円



<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 2月21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

主催 浪速区社会福祉協議会

受付中

## シニアスマホ相談会

- ◆日 時 2月17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

【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(12/29～1/3)

### 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。

Googleマップは  
こちらから



### <最寄り駅>

- ・地下鉄堺筋線「恵美須町駅」1-A出口より 徒歩10分
- ・地下鉄谷町線「四天王寺前・夕陽ヶ丘駅」2番出口より 徒歩10分



### <オンデマンドバス/浪速エリア>

- ・「浪速区老人福祉センター」の前で乗り降りできます。
- ・既定の経路や時刻表がない予約型のバスです。
- ・運賃：大人300円

必ず座れます♪

