

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
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> ディスコン

◆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
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 | | | | | | | 1 休館日 |
| 午後 | | | | | | | |
| 午前 | | | | | | | |
| 午後 | | | | | | | |
| 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 休館日 |
| 午後 | カラオケ | | 民踊 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 | | |
| 午前 | 9 | 10 百歳体操 | 11 休館日 | 12 川柳 | 13 百歳体操 | 14 卓球 健康体操 | 15 休館日 |
| 午後 | カラオケ | 詩吟 | | 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 | 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 休館日 |
| 午後 | カラオケ | シニアスマホ相談会 | 民踊 <老人クラブ> 会長会 | <ニュースポーツ大会> ディスコン 謡曲 | えがおポップ体操 | カラオケ おもちゃ病院 | |
| 午前 | 23 休館日 | 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 | | スマホ講座 (セキュリティ・健康管理) | 民踊 | 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) | | ◆費 用 100円 (コーヒー+クラフト) | |
| 午後1時30分~3時 | | ◆申 込 不要 | |
| ◆場 所 センター内 | | ※相談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。 | |
| ◆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) | |  どなたでも 気軽にのぞいて みてください | |



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 |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 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

シニアスマート相談会

- ◆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(シニアスマートボランティア)
- ◆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

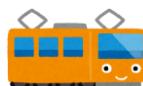
- センター来館の場合 →申込み日の午前10時より受け付けます。
- 電話 **06-6643-0792**の場合 →申込み日の午前10時30分より受け付けます。
※参加費無料の講座は電話申込み可。
- ◎参加費が記載されていない講座等は無料。
- ◎来館・電話とともに、ご本人のみの申込みとなります。

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♪

