

naniwa

# 浪速 センターだより

令和8年(2026年)



発行：大阪市立浪速区老人福祉センター（毎月15日頃発行） 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→



## ネイル体験会

お喋りしながら爪のお洒落を楽しみましょう！

◆日 時 3月5日（木） 午前10時30分～11時30分

◆場 所 センター 会議室 ◆定 員 6名（申込先着順）

◆内 容 ポリッシュネイル  
(マニキュア) 20分程度 ◆申 込 2月17日（火）～

◆材料費 300円（当日、ネイリストさんにお支払いください。）



## 音読プラス

今月はセンターでも開催♪音読とクイズで、楽しく脳トレしましょう！

◆日 時 3月17日（火） 午後1時～2時

◆場 所 センター 大広間 ◆定 員 16名（申込先着順）

◆内 容 音読や早口ことば、  
漢字クイズなど ◆持ち物 筆記用具  
◆申 込 3月3日（火）～



# 令和8年 3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 ネイル体験会	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	本を読もう(図書館)			
午前	9	10 百歳体操	11 いすヨガ フラダンス	12 整体体操 川柳	13 百歳体操	14 健康体操 卓球	15 休館日
午後	カラオケ	詩吟	民踊 <老人クラブ> 会長会	クラフトカフェ	背骨コンディショニング えがおポップ体操 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 休館日	21 卓球	22 休館日
午後	カラオケ	音読プラス シニアスマホ相談会	民踊	謡曲		おもちゃ病院	
午前	23	24 百歳体操	25 フラダンス	26	27 百歳体操 (10:15~のみ) おたのしみ会	28 健康体操 卓球	29 休館日
午後	カラオケ	詩吟	民踊 歌の会 記念撮影会	うたごえ倶楽部		書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	30	31 百歳体操	★おたのしみ会★ クイズで脳トレ  ◆日 時 3月27日(金) 午前10時45分~11時30分				
午後			◆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



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

**3月12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②

◎ヨガマットはセンターにあります。



2/26  
(木)～

## 背骨

コンディショニング体操

定員各15名（申込先着順）

**3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**

2/27  
(金)～

## いすヨガ

定員各15名（申込先着順）

**3月11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**

2/25  
(水)～

## すこやかマッサージ &ダンス

定員各20名（申込先着順）

**3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**

3/4  
(水)～

## 声にして本をよもう

詩や昔ばなし、文学作品など、みんなで声にして読んでみませんか？  
言葉を楽しみ、声を出すことで、頭もこころもイキイキしてきます。

浪速図書館で  
開催！

◆日 時 3月5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



## 2月・3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 3月25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 3月10日（火）～

## 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 3月25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 3月10日（火）～



# 浪速区老人クラブ連合会

## 【老人クラブ会長会】

◆日 時 3月11日(水)  
午後2時～  
◆場 所 センター 大広間

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

<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 3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 3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♪

