

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、
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 ◆申込 2月17日（火）～
（マニキュア）20分程度

◆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、 ◆持ち物 筆記用具
漢字クイズなど ◆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	<div>なにわクラフトカフェ</div> <div> <div>◆日 時</div> <div>3月12日(木)</div> <div>◆費 用</div> <div>100円</div> <div>◆場 所</div> <div>センター内</div> <div>◆参 加</div> <div>認知症のご家族・当事者の方 (年齢に関係なくどなたでも)</div> <div>◆申 込</div> <div>不要</div> <div>※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。</div> <div>どなたでも 気軽にのぞいて みてください</div> <div></div> </div>						1
午後							休館日
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
午後	カラオケ		民謡 元気はつらつ教室	本を読もう(図書館)			休館日
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
午後	カラオケ	詩吟	民謡 <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	休館日
午前	16	17 百歳体操	18 すこやかマッサージ &ダンス	19	20	21 卓球	22
午後	カラオケ	音読プラス シニアスマホ相談会	民謡 民謡	謡曲	休館日	おもちゃ病院	休館日
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
午後	カラオケ	詩吟	民謡 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	休館日
午前	30	31 百歳体操	<div>★おたのしみ会★ クイズで脳トレ</div> <div> <div>◆日 時</div> <div>3月27日(金)</div> <div>◆場 所</div> <div>センター 大広間</div> <div>◆持ち物</div> <div>鉛筆と消しゴム</div> <div>※この日、百歳体操は 10:15~の1回だけです。</div> <div>当日 自由参加</div> </div>				
午後							



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：ゆがみを直す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）～

<大阪市立浪速図書館 共催> 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？
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。

◆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

浪速図書館で
開催！



2月・3月生まれの方の お誕生日記念撮影会



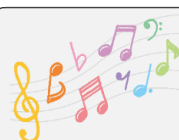
おひとり2枚ずつ、撮影します。
後日、写真を貼ったバースデーカードを
プレゼントします。

◆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

シニアスマホ相談会

◆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♪

