

2026
(R8)
4月

浪速



センターだより

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



イスにすわって ボクササイズ

ちょっと
アップテンポの
運動です！

イスにすわったままできるボクササイズです。
楽しくストレッチしましょう。

- ◆日時 4月1日（水）午前10時30分～11時30分
- ◆場所 センター 大広間
- ◆講師 中野 真由美先生
健康運動指導士
- ◆定員 20名（申込先着順）
- ◆申込 3月19日（木）～

令和8年度 利用証更新のお知らせ

4月1日より利用証の更新を始めます。
ご協力をお願いします。

◎住所・電話番号等、変更されている方はお申し出ください。

No.	浪速区
(校下名)	6・7・8
利用証	
氏名	
令和 年 月 日 発行	
大阪市立浪速区老人福祉センター 大阪市浪速区下寺2丁目2番12号 電話06(6643)0792	
更新	年 年 年
	6 7 8 6 7 8 6 7 8

令和8年 4月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前			1 イスにすわって ボクササイズ 民謡 民踊 元気はつらつ教室	2	3 百歳体操	4 卓球	5 休館日
午後							
午前	6 カラオケ	7 百歳体操	8 いすヨガ フラダンス	9 川柳	10 百歳体操	11 健康体操 卓球	12 休館日
午後			民踊	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 (休会中)	
午前	13 カラオケ	14 百歳体操	15 ソウルダンス / すこやかM&D	16 いろどりファーム	17 百歳体操	18 卓球	19 休館日
午後		詩吟	民踊	<老人クラブ> 会長会 謡曲	えがおポップ体操	おもちゃ病院	
午前	20 カラオケ	21 百歳体操	22 フラダンス 民謡	23 整体体操	24 百歳体操 (10:15~のみ) おたのしみ会	25 健康体操 卓球	26 休館日
午後		シニアスマホ相談会	民踊	うたごえ倶楽部		書道・実用習字 ラージ卓球 (休会中)	
午前	27 カラオケ	28 百歳体操	29 休館日	30	みんなでラジオ体操 毎朝10時から ラジオ体操を しています！ お気軽に ご参加ください。 		
午後		詩吟					

★おたのしみ会★ クイズで脳トレ



- ◆日時 4月24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

当日
自由参加

※プリントは持ち帰らないよう
お願いします。



★下記4つの事業はセンター大広間で開催します。★来館の際は水分補給の飲み物をお持ちください。

<p>来てね!</p> <h2>整体体操</h2> <p>◆講師 中村 大輔先生</p>	<p>4月23日(木) 定員16名(申込先着順) 午前10時30分~11時30分</p> <p>◆今月のテーマ:痛みがある時①</p> <p>◎ヨガマットはセンターにあります。</p> <p>持ち物:バスタオル</p>	<p>【申込】 4/9 (木)~</p>
<h2>背骨</h2> <p>コンディショニング体操</p> <p>◆講師 佐田 育世先生</p>	<p>4月10日(金) 定員各15名(申込先着順)</p> <p>【A】午後1時30分~2時15分 【B】午後2時30分~3時15分</p> <p>◎【A】【B】ともに同じ内容です。</p>	<p>【申込】 3/26 (木)~</p>
<h2>いすヨガ</h2> <p>◆講師 門田 圭代先生</p>	<p>4月8日(水) 定員各25名(申込先着順)</p> <p>【A】午前10時15分~11時 【B】午前11時15分~12時</p> <p>◎【A】【B】ともに同じ内容です。</p>	<p>【申込】 3/25 (水)~</p>
<p>4月から 2つのコースに! 【A】【B】どちらかを お選びください</p> <p>◆講師 藤村 千恵子先生</p>	<p>4月15日(水) 定員各30名(申込先着順)</p> <p>【A】ソウルダンスベーシック 午前10時15分~11時</p> <p>【B】すこやかマッサージ&ダンス 午前11時15分~12時</p> <p>♡NEW♡ ダンスをメインとした 初心者向け シニアダンス教室</p> <p>リンパの流れを意識 したマッサージと ストレッチ体操</p>	<p>【申込】 4/2 (木)~</p>

なにわクラフトカフェ

◆日時 4月9日(木)
午後1時30分~3時

◆費用 100円
(コーヒー+クラフト)

◆場所 センター内

◆申込 不要

◆参加 認知症のご家族・当事者の方 ※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



事業報告

【2月19日(木) ニュースポーツ大会 ディスコン】

老人クラブ、老人福祉センター合同でたくさんの方に
ご参加いただきました。ありがとうございました!



【3月5日(木) ネイル体験会】

綺麗でしょう!ワイワイ楽しく
素敵なネイルで、ウキウキ気分です♡



浪速区老人クラブ連合会

【老人クラブ会長会】

- ◆日時 4月16日(木)
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 4月18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 4月21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♪

