



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



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！



気持ちも春色に♪

- ◆日時 5月1日（金） 午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター 会議室
- ◆内容 ポリッシュネイル（マニキュア）または 爪磨き ★おひとり20分程度
- ◆材料費 300円（お支払いは当日お願いします）
- ◆定員 6名（初めての方を優先、その他の方は抽選となります）
- ◆申込 4月15日（水）～24日（金）（抽選結果は4月25日（土）に電話にて連絡します）



昭和な男のふらっと喫茶



シャイな昭和男のみなさま、BGMが流れる場所でひと休みしませんか。
オセロ、新聞、ナンプレなどの脳トレプリントもありますよ～

- ◆日時 5月21日（木） 午後1時～3時
- ◆場所 センター ロビー

※飲み物（コーヒー、お茶）もご用意しています。＜1杯50円＞

当日 自由参加



令和8年 5月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	～浪速区子ども・子育てプラザ/浪速区老人福祉センター 共催～ 消防訓練				1 百歳体操	2 卓球	3 休館日
	◆日時 5月22日(金) 午前10時30分～ ◆場所 センター ロビー、中庭 ◆内容 避難訓練後、消火器による消防活動(模擬)				ネイル体験会		
午前	4 休館日	5 休館日	6 休館日	7 元気はつらつ教室	8 百歳体操	9 健康体操 卓球	10 休館日
					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	11 カラオケ	12 百歳体操	13 いすヨガ フラダンス 民謡	14 川柳	15 百歳体操	16 卓球	17 休館日
		詩吟	民謡	クラフトカフェ	えがおポップ体操	おもちゃ病院	
午前	18 カラオケ	19 百歳体操	20 ソウルダンス / すこやかM&D	21 いろどりファーム	22 百歳体操 (10:15～のみ) 消防訓練	23 健康体操 卓球	24 休館日
			民謡 <老人クラブ> 会長会	男のふらっと喫茶 謡曲 (休会中)		書道・実用習字 ラージ卓球 (休会中)	
午前	25 カラオケ	26 百歳体操	27 フラダンス 民謡	28 整体体操	29 百歳体操 (10:15～のみ) おたのしみ会	30	31 休館日
		詩吟	歌の会 記念撮影会 民謡	うたごえ倶楽部			



★おたのしみ会★ クイズで脳トレ

- ◆日時 5月29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。
※プリントは持ち帰らないようお願いします。

今月は
数独(ナンプレ)に
挑戦!

当日
自由参加





★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>5月28日(木) 定員16名(申込先着順)</p> <p>午前10時30分～11時30分</p> <p>◆今月のテーマ:体をやわらかく①</p> <p>持ち物:バスタオル</p> <p>◎ヨガマットはセンターにあります。</p>	<p>【申込】 5/14 (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>5月8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</p> <p>【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】 4/23 (木)～</p>
<h2>いすヨガ</h2> <p>◆講師 門田 圭代先生</p>	<p>5月13日(水) 定員各25名(申込先着順)</p> <p>【A】午前10時15分～11時</p> <p>【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】 4/30 (木)～</p>
<p>2つのコースがあります! 【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>5月20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】 5/7 (木)～</p>

なにわクラフトカフェ

◆日時 5月14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

◆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



4月・5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 5月27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 5月12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 5月27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 5月12日(火)～



浪速区老人クラブ連合会

【老人クラブ会長会】

- ◆日時 5月20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>

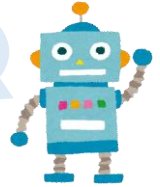
なにわ・おもちゃ病院

- ◆日時 5月16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

※必ず予約してください。予約がない時はお断りする場合があります。

お子さんと一緒に
修理もできます！



- 一家族2点まで。
電話または来館にてお申込みください。
- おもちゃの入院(預り)はいたしません。
- 転売目的は固く禁じます。

<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♪

