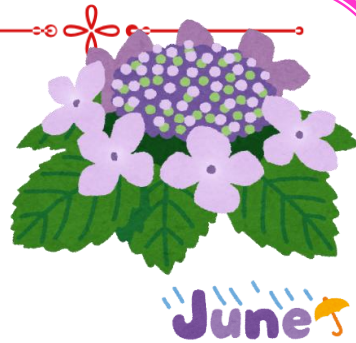




浪速



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



<保健福祉センター講座> フレイル予防で元気呼ぼう

いつまでも元気に過ごせるよう、日常生活でできる工夫を考えましょう。

- ◆日時 6月2日（火） 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 5月19日（火）～



イスにすわってボクササイズ

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。

ちょっと
 アップテンポの
 運動です！

- ◆日時 6月3日（水） 午前10時30分～11時30分
- ◆場所 センター 大広間 ◆持ち物 水分補給の飲み物
- ◆講師 中野 真由美先生 ◆定員 20名（申込先着順）
- 健康運動指導士 ◆申込 5月21日（木）～



令和8年 6月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日	
午前	1	2 百歳体操	3 イスにすわって ボクササイズ 民謡	4	5 百歳体操	6 卓球	7 休館日	
	午後	カラオケ	保健福祉センター講座 「フレイル予防で 元気呼ぼう」	民謡 元気はつらつ教室	本を読もう(図書館)	書道・実用習字		
午前	8	9 百歳体操	10 いすヨガ フラダンス	11 川柳	12 百歳体操	13 健康体操 卓球	14 休館日	
	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体操 ウクレレ	ラージ卓球 (休会中)		
午前	15	16 百歳体操	17 ソウルダンス / すこやかM&D 民謡	18 いろどりファーム	19 百歳体操 (10:15~のみ) おたのしみ会	20 卓球	21 休館日	
	午後	カラオケ	民謡	謡曲(休会中) <老人クラブ> モルック体験会	えがおポップ体操 <老人クラブ> 物作り講座	おもちゃ病院		
午前	22	23 百歳体操	24 フラダンス	25 整体体操	26 百歳体操	27 健康体操 卓球	28 休館日	
	午後	カラオケ	詩吟	民謡	うたごえ倶楽部 <出張講座> 背骨 コンディショニング体操	書道・実用習字 ラージ卓球 (休会中)		
午前	29	30 百歳体操	<div style="text-align: center;"> <p>★おたのしみ会★ クイズで脳トレ</p> <p>◆日時 6月19日(金) 午前10時45分~11時30分</p> <p>◆場所 センター 大広間</p> <p>◆持ち物 鉛筆と消しゴム</p> <p>※プリントは持ち帰らないようお願いいたします。</p> </div>					
午後	カラオケ							

なにわクラフトカフェ

◆日時 6月11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





★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>6月25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：ゆがみを直す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】 6/11 (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>6月12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】 5/29 (金)～</p>
<h2>いすヨガ</h2> <p>◆講師 門田 圭代先生</p>	<p>6月10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】 5/27 (水)～</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>6月17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】 6/3 (水)～</p>

[出張講座] 背骨コンディショニング体操

背骨の歪みを整え、体の不調改善をめざしましょう! ★イスにすわって行います。

- ◆日時 6月26日(金) 午後1時30分～2時30分
- ◆場所 大阪祭典なにわ区民ホール(浪速区民センター)1階 会議室
- ◆講師 佐田 育世先生(背骨コンディショニング協会パーソナルトレーナー)
- ◆定員 15名(申込先着順) ◆持ち物 水分補給の飲み物
- ◆申込 6月12日(金)～

今月は区民ホールでも開催します



初めての方来てね



浪速区老人福祉センター

愛称募集

どしどし応募してね

みなさまに親しんでいただける愛称を募集します!

募集期間

令和8年5月20日(水)～6月20日(土)

応募対象

大阪市内在住の方ならどなたでも。

年齢は問いません

応募方法

浪速区社会福祉協議会、浪速区老人福祉センター設置の「応募箱」へ投函



浪速区老人クラブ連合会

【老人クラブ会長会】

- ◆日時 6月10日(水)
午後2時～
- ◆場所 センター 大広間

【モルック体験会】

- ◆日時 6月18日(木)
午後1時30分～
- ◆場所 センター 大広間
認知症予防にもなるニュースポーツです。
6人集まれば対戦できます！

<物作り講座>

【立体あじさいのフレーム作り】

- ◆日時 6月19日(金)
午後1時30分～
- ◆場所 センター 会議室
- ◆費用 会員の方 300円
会員以外の方 350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 6月20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

<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みましょう。
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 6月4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



図書館で
開催！

<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

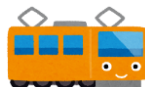
- センター来館の場合 → 申込み日の午前10時より受け付けます。
- 電話 ☎06-6643-0792の場合 → 申込み日の午前10時30分より受け付けます。
※参加費無料の講座は電話申込み可。
- ◎参加費が記載されていない講座等は無料。
- ◎来館・電話ともに、ご本人のみの申込みとなります。

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「四天王寺前太陽ヶ丘駅」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♪

