

2026
(R8)
7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



2026夏フェス



★小さな演奏会★

ミニ・オーケストラとともに、歌って楽しめるコンサートです。
素敵なひとときを過ごしましょう。

- ◆日時 7月3日（金） 午後2時～3時
- ◆場所 センター 大広間 ◆定員 25名（申込先着順）
- ◆演奏 ウィークデイアンサンブル ◆申込 6月18日（木）～



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。



- ◆日時 7月1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 6月17日（水）～

令和8年 7月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	☀熱中症にご注意ください こまめに水分補給を しましょう。 		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 夏フェス 百歳体操は お休み 小さな演奏会	4 卓球	5 休館日
午後	センター来館時は水分補給の 飲み物をお持ちください						
午前	6	7 百歳体操 身体測定	8 いすヨガ フラダンス	9 川柳	10 百歳体操 背骨 コンディショニング体操	11 健康体操 卓球	12 休館日
午後	カラオケ	eスポーツ 体験講座	民踊	クラフトカフェ	ウクレレ	ラージ卓球 (休会中)	
午前	13	14 百歳体操	15 ソウルダンス / すこやかM&D 民謡 民踊 <老人クラブ> モルック体験会	16 いろどりファーム	17 百歳体操	18 卓球	19 休館日
午後	カラオケ	詩吟		謡曲(休会中) <老人クラブ> 会長会	えがおポップ体操	書道・実用習字 おもちゃ病院	
午前	20 休館日	21 百歳体操	22 フラダンス	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		カラオケ	歌の会 記念撮影会 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	28 百歳体操	29	30	31 百歳体操	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! 	
午後	カラオケ	詩吟	民踊				

★おたのしみ会★クイズで脳トレ

- ◆日時 7月24日(金)【当日 自由参加】
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
- ※プリントは持ち帰らないようお願いします。

今月は数独

なにわクラフトカフェ

- ◆日時 7月9日(木)
午後1時30分~3時
- ◆場所 センター内
- ◆費用 100円 (コーヒー+クラフト)
- ◆参加 認知症のご家族・当事者の方

申込不要♪
どなたでも!



★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>7月23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:痛みがある時②</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】 7/9 (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>7月10日(金) 定員各15名(申込先着順)</p> <p>【A】午前10時15分~11時 【B】午前11時15分~正午</p> <p>◎【A】【B】ともに同じ内容です。</p>	<p>【申込】 6/25 (木)~</p>
<h2>いすヨガ</h2> <p>◆講師 門田 圭代先生</p>	<p>7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~正午</p> <p>◎【A】【B】ともに同じ内容です。</p>	<p>【申込】 6/24 (水)~</p>
<p>【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>7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~正午</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】 6/30 (火)~</p>

身体測定

身長/体重/前屈/血压/握力を測定。介護・健康相談コーナーもあります。
動きやすい服装で、お越しください。

◆日時 7月7日(火)
午前10時30分~11時30分

◆場所 センター内

◆協力 浪速区地域包括支援センター
浪速区オレンジチーム
日本橋ランチ
浪速区健康づくり推進協議会「あすなる会」

当日
自由参加



6月・7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 7月22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 7月8日(水)~

歌の会

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 7月22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 7月8日(水)~

浪速区老人クラブ連合会

【老人クラブ会長会】

- ◆日時 7月16日(木)
午後2時～
- ◆場所 センター 大広間



【モルック体験会】

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！

- ◆日時 7月15日(水) 午後1時30分～
- ◆場所 センター 大広間



<次回の予定> 9月29日(火)

<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 7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

eスポーツ体験講座

「ボウリング」と「太鼓の達人」をプレイしましょう！

- ◆日時 7月7日(火) 午後1時30分～3時
- ◆場所 センター 大広間
- ◆講師 (株)コネクト
- ◆定員 16名(申込先着順)
- ◆申込 6月23日(火)～



<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♪

