



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



／理学療法士さんと一緒に／

いつでもどこでも長生き体操



イスに座って行う、転倒予防体操。3回シリーズの第1回目。
今月のテーマは「体幹エクササイズで腰痛&膝痛を予防しよう」です。

◆日時 9月4日（金） 午前10時15分～11時15分

◆場所 センター 大広間

◆定員 30名（申込先着順）

◆講師 橋本 理絵先生（理学療法士）
デイサービスあいぜん

◆申込 8月21日（金）～

※この日、百歳体操はお休みです。



保健福祉センター講座「よく噛んで食べよう」

◆日時 9月15日（火） 午後1時30分～2時30分

◆場所 センター 大広間

◆持ち物 筆記用具

◆講師 区保健福祉センター
栄養士

◆定員 20名（申込先着順）

◆申込 9月1日（火）～



令和8年 9月 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前		1 百歳体操	2 民謡	3	4 いつでもどこでも 長生き体操 (百歳体操は休み)	5 卓球	6 休館日
午後		詩吟	民踊 元気はつらつ教室	本を読もう(図書館)		書道・実用習字	
午前	7	8 百歳体操	9 いすヨガ フラダンス	10 川柳	11 百歳体操	12 健康体操 卓球	13 休館日
午後	カラオケ	詩吟	民踊 <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	14	15 百歳体操	16 ソウルダンス / すこやかM&D 民謡	17	18 百歳体操 (10:15~のみ) おたのしみ会	19 卓球	20 休館日
午後	カラオケ	保健福祉センター講座 よく噛んで食べよう	民踊	ゲーム体験講座 謡曲 (休会中)	えがおポップ体操	おもちゃ病院	
午前	21 休館日	22 休館日	23 休館日	24 整体体操 いろどりファーム	25 百歳体操	26 健康体操 卓球	27 休館日
午後				うたごえ倶楽部	<老人クラブ> モルック体験会	書道・実用習字 ラージ卓球 (休会中)	
午前	28	29 百歳体操	30 フラダンス	なにわクラフトカフェ ◆日 時 9月10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) 申込不要♪ どなたでも!			
午後	カラオケ		歌の会 記念撮影会 民踊				

9月15・17・18日 看護学生が実習に来館!

行岡医学技術専門学校看護学科の学生がセンターにやってきます。百歳体操などを通じて利用者みなさまと交流を図っていただきますのでご協力をお願いします。

17日(木) 10:30~11:30、実習生さんたちと一緒に輪投げやスカットボールを楽しみましょう!

★おたのしみ会★クイズで脳トレ

◆日 時 9月18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

今月は数独

※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。

来てね！ 整体体操 ◆講師 中村 大輔先生	9月24日（木） 定員16名（申込先着順） 午前10時30分～11時30分 ◆今月のテーマ：ゆがみを正す② 持ち物：バスタオル ◎ヨガマットはセンターにあります。	【申込】 9/10 （木）～
背骨 コンディショニング体操 ◆講師 佐田 育世先生	9月11日（金） 定員各15名（申込先着順） 【A】午後1時30分～2時15分 【B】午後2時30分～3時15分 ◎【A】【B】ともに同じ内容です。	【申込】 8/27 （木）～
いすヨガ ◆講師 門田 圭代先生	9月9日（水） 定員各25名（申込先着順） 【A】午前10時15分～11時 【B】午前11時15分～正午 ◎【A】【B】ともに同じ内容です。	【申込】 8/26 （水）～
 【A】 【B】 どちらかをお選びください ◆講師 藤村 千恵子先生	9月16日（水） 定員各30名（申込先着順） 【A】ソウルダンスベーシック 午前10時15分～11時 【B】すこやかマッサージ&ダンス 午前11時15分～正午 ダンスをメインとした 初心者向け シニアダンス教室 リンパの流れを意識 したマッサージと ストレッチ体操	【申込】 9/2 （水）～

ゲーム体験講座

家庭用ゲーム機で「太鼓の達人」と「マリオカート」をプレイしましょう！

- ◆日 時 **9月17日（木）** 午後1時30分～3時
- ◆場 所 センター 大広間 ◆定 員 16名（申込先着順）
- ◆講 師 （株）コネクト ◆申 込 9月3日（木）～



8月・9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 **9月30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 9月15日（火）～



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 **9月30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 9月15日（火）～

浪速区老人クラブ連合会

【老人クラブ会長会】

- ◆日 時 9月9日(水)
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 9月25日(金) 午後1時30分
- ◆場 所 センター 大広間

飛び入り
参加OK！



<次回の予定> 10月23日(金)

<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 9月19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 9月3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。

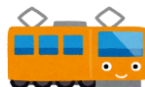
◎来館・電話ともに、ご本人のみの申込みとなります。

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・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♪

