



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



食育講座 チーズセミナー

～ チーズを美味しく楽しむために ～

チーズの試食
あります！

★スキムミルクの
お土産付き

◆日 時 11月5日（木） 午後1時30分～3時

◆場 所 センター 大広間

◆定 員 27名（申込先着順）

◆講 師 雪印メグミルク(株) 食育担当

◆申 込 10月15日（木）～

※アレルギーのある方は試食できません。試食品の持ち帰りはできません。



＼ 理学療法士さんと一緒に /

いつでもどこでも長生き体操

今回は
12/4(金)

イスに座って行う、転倒予防体操。3回シリーズの第2回。

今月のテーマは「股関節を鍛えて、いつまでも元気に歩こう」です。



◆日 時 11月6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）

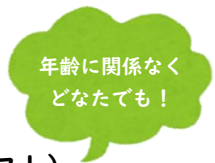
◆講 師 橋本 理絵先生（理学療法士）
デイサービスあいぜん

◆申 込 10月24日（土）～

※この日、百歳体操はお休みです。



令和8年 11月 行事予定表

		月		火		水		木		金		土		日	
午前		 浪速区老人福祉センターの愛称、投票受付中！ 11/20(金)まで たくさんのご応募ありがとうございました！1次選考を通過した4つの候補作品について投票をお願いします。 ●スマイルセンター ●なにわてらす ※市内在住の方 一人一票でお願いします。 ●わになろセンター ●なにワン  どしどし投票してね 【投票方法】 ①浪速区社会福祉協議会、浪速区老人福祉センター設置の「投票箱」へ投函 ②投票フォームから投票 <投票フォーム> 												1 休館日	
午前		2		3		4 百歳体操 民謡		5		6 いつでもどこでも 長生き体操 (百歳体操は休み)		7 卓球		8 休館日	
午後		カラオケ		休館日		民謡 元気はつらつ教室		食育講座 チーズセミナー							
午前		9		10 百歳体操		11 いすヨガ フラダンス		12 川柳		13 百歳体操		14 健康体操 卓球		15 休館日	
午後		カラオケ		保健福祉センター講座 「楽しく認知症予防」 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		書道・実用習字 ラージ卓球 (休会中)			
午前		16		17 百歳体操		18 ソウルダンス / すこやかM&D 民謡		19 いろどりファーム		20 百歳体操		21 卓球		22 休館日	
午後		カラオケ				民謡		<ニュースポーツ大会> フロアカーリング 謡曲(休会中)		えがおポップ体操		おもちゃ病院			
午前		23 休館日		24 百歳体操		25 フラダンス		26 整体体操		27 百歳体操 (10:15~のみ) おたのしみ会		28 健康体操 卓球		29 休館日	
午後				詩吟		歌の会 記念撮影会 民謡		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		30		 なにわクラフトカフェ ◆日時 11月12日(木) ◆費用 100円 午後1時30分~3時 (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。  年齢に関係なく どなたでも！											
午後		カラオケ													



★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	11月26日(木) 定員16名(申込先着順) 午前10時30分～11時30分 持ち物：バスタオル ◆今月のテーマ：体をやわらかく① ◎ヨガマットはセンターにあります。	【申込】 11/12 (木)～
背骨 コンディショニング体操 ◆講師 佐田 育世先生	11月13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】 10/30 (金)～
いすヨガ ◆講師 門田 圭代先生	11月11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】 10/28 (水)～
11月18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 ◆講師 藤村 千恵子先生 【A】【B】 どちらかを お選びください		【申込】 11/4 (水)～

<保健福祉センター講座> 楽しく認知症予防

脳トレなどしながら、認知症の予防方法を楽しく学びます。

- ◆日時 11月10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 10月22日(木)～



★センターからのお知らせ★

センターのサークルやクラフトカフェで制作した、みなさんの作品が下記の2カ所で展示されます。ぜひ、ご高覧ください。

- ふくしふれあい広場
11月21日(土)
場所：浪速スポーツセンター
- 浪速図書館
1月22日(金)～3月17日(水)



10月・11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 11月25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 11月11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 11月25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 11月11日(水)～



浪速区老人クラブ連合会

【老人クラブ会長会】

- ◆日 時 11月11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 11月27日(金) 午後1時30分～
- ◆場 所 センター 大広間



<次回の予定> 12月23日(水)

浪速区老人クラブ連合会・浪速区社会福祉協議会・浪速区老人福祉センター共催

<ニュースポーツ大会> フロアカーリング

- ◆日 時 11月19日(木)
午後1時30分～3時30分
現地受付 午後1時～
- ◆場 所 浪速スポーツセンター 第1体育場
- ◆持ち物 上履き・靴袋・飲み物
- ◆定 員 約50名(申込先着順)
- ◆申 込 10月20日(火)～



大会運営ボランティア募集 ・当日の会場準備、案内、審判、後片付け等のお手伝いをお願いします。
・前日までにセンターにご連絡ください。

<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 11月21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

★おたのしみ会★ クイズで脳トレ

- ◆日 時 11月27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

今月は
数独
(ナンプレ)
に挑戦！

※プリントは持ち帰らないようお願いします。

※この日、百歳体操は10:15～の1回だけです。

<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。

<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



Googleマップは
こちらから

