2026（R8）12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

みんなの音楽会

日　時　　１２月４日（金）
　　午後１時３０分～２時３０分
場　所　　浪速区老人福祉センター　大広間
内　容　　日々の忙しさを少し忘れて音楽会へ。
　　脳と心のマッサージです♪
講　師　　アップル・ツリー（音楽療法グループ）
　　大阪市生涯学習インストラクター
　　岩井純子先生　他
定　員　　３０名（申込先着順）
申　込　　１１月１７日（火）～



令和8年　12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		スマホ講座 （健康管理）	民踊 元気はつらつ教室	本を読もう（図書館）	みんなの音楽会		
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 （10:15～のみ） おたのしみ会	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	書道・実用習字 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	19 卓球	20 休館日
午後	カラオケ	年末大掃除	民踊	謡曲（休会中）	＜出張講座＞ 背骨 コンディショニング体操 えがおポップ体操	おもちゃ病院	
午前	21	22 百歳体操	23 フラダンス	24 整体体操	25 百歳体操	26 健康体操 卓球	27 休館日
午後	カラオケ	詩吟	民踊	うたごえ倶楽部	＜老人クラブ＞ モルック体験会	ラージ卓球 （休会中）	
午前	28	29 休館日	30 休館日	31 休館日	【年末年始の休館日】 12月29日（火）～ 1月3日（日） 		
午後	カラオケ						

～理学療法士さんと一緒に～　いつでもどこでも長生き体操

イスにすわって行う、転倒予防体操。今月のテーマは「足関節を鍛えて、転倒を予防しよう」です。

◆日　時　12月4日（金）　午前10時15分～11時15分

◆場　所　センター　大広間

◆講　師　橋本　理絵先生（理学療法士）
デイサービスあいぜん

◆定　員　30名（申込先着順）

◆申　込　11月20日（金）～

※この日、百歳体操はお休みです。





★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。

整体体操

◆講師　中村　大輔先生

１２月２４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：ゆがみを正す①

◎ヨガマットは
センターにあります。

【申込】
１２／１０（木）～

背骨

コンディショニング体操

◆講師　佐田　育世先生

１２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】
１１／２６（木）～

いすヨガ

◆講師　門田　圭代先生

１２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】
１１／２５（水）～

１２月１６日（水） 定員各30名（申込先着順）

【A】【B】どちらかをお選びください



【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

【申込】
１２／２（水）～

シニア向け　スマホ講座「スマホで健康管理」

今回のテーマは、スマホでできるフレイル予防。健康管理アプリを活用した運動などについて楽しく学びます。◎講座終了後、個別相談コーナーもあります。

スマホは貸出機（全員同じ物）を使います



◆日　時　１２月１日（火）　午後１時３０分～３時

◆場　所　センター　大広間

◆講　師　ソフトバンク
スマートフォンアドバイザー

◆持ち物　筆記用具

◆定　員　２０名（申込先着順）

◆申　込　１１月１６日（月）～

［出張講座］背骨コンディショニング体操



今月は社協でも開催！「老センは遠くて…」という方、ぜひお越しください。
背骨の歪みを整え、体の不調改善をめざしましょう！

初めての方大歓迎！

◆日　時　１２月１８日（金）　午後１時３０分～２時３０分

◆場　所　浪速区社会福祉協議会　２階多目的室
（スポーツセンターの建物です）

イスに座って行います



◆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　１２月１日（火）～

浪速区老人クラブ連合会

【老人クラブ会長会】

◆日 時　12月9日(水)
午前11時～

【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　12月25日(金)　午後1時30分～

◆場 所　センター　大広間



＜次回の予定＞ 1月28日(木)

<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。言葉を楽しむだけでなく、声を出すことで、頭もこころもイキイキしてきます。

◆日　時　１２月３日（木）　午後３時～４時

◆場　所　浪速図書館　会議室

◆定　員　１０名（申込先着順）

◆申　込　受付中



図書館で開催！

なにわクラフトカフェ



◆日　時　１２月１０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
（年齢に関係なくどなたでも）

◆費　用　１００円（コーヒー＋クラフト）

◆申　込　不要

申込不要です♪
気軽にのぞいてみてください

＜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　１２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

当日 自由参加

★おたのしみ会★

クイズで脳トレ

◆日　時　１２月１１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

※プリントは持ち帰りできません。

年 末 大 掃 除

毎年恒例のセンター大掃除！
みんなで、きれいにしましょう。

◆日　時　１２月１５日（火）
午後１時～２時

◆場　所　センター

※汚れてもいい服装でご参加お願いします。



＜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。



＜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「四天王寺前夕陽ケ丘駅」2番出口より　徒歩10分



Googleマップはこちらから