天王寺区老人福祉センターだより

天王寺区マスコットキャラクター

ももてんちゃん

令和６年３月号

《編集・発行》☆毎月 20 日発行
天王寺区老人福祉センター
天王寺区生玉寺町７－５７
（天王寺区民センター　３階）
電　話：06-6771-8606
ＦＡＸ：06-6779-5790

～当センター利用休止のお知らせ～

３月 11 日（月）12：00～17：00

【設備点検】により停電となるため、当センターのご利用を休止させていただきます。
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

「自分らしさ」を大切にする生き方講座

パーソナルカウンセリング講師の講話や説明により、「自分らしさ」を保ちながら健やかに楽しく充実した日常を過ごすための知識や方法を楽しく学んでみませんか！

- ❒日　　時：令和６年３月 29 日（金）午後１時 30 分～3 時 00 分
- ❒場　　所：老人福祉センター（大広間）
- ❒対 象 者：市内在住 60 歳以上の方
- ❒定　　員：20 名（応募者多数の場合は抽選）
- ❒講　　師：office マリーズ　東 桃代 氏
- ❒参 加 費：無料
- ❒持 ち 物：筆記用具、市内在住 60 歳以上であることが確認できるもの（利用証、保険証等）
- ❒申込方法：令和６年３月 22 日（金）午後３時までに
  老人福祉センター窓口または電話でお申込みください。
  ☎06-6771-8606（電話申込みの場合は本人に限る）
- ❒抽選結果：当選された方にのみ、令和６年３月 22 日（金）にご連絡いたします
  （落選された方にはご連絡いたしません）。
- ❒注意事項：新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当日は必ず自宅で検温を済ませ、
  手洗い、手指消毒、マスク着用のご協力をお願いいたします。

楽しい音楽療法体験教室

全員参加型の楽しい音楽療法を体験してみませんか！歌唱、身体ほぐし、演奏体験など、盛りだくさんの内容で楽しく老化予防と心身のリフレッシュを図りましょう！

- ❒日　　時：令和６年４月 12 日（金）午後１時 30 分～3 時 00 分
- ❒場　　所：老人福祉センター（大広間・第１集会室）
- ❒対 象 者：市内在住 60 歳以上の方
- ❒定　　員：25 名（応募者多数の場合は抽選）
- ❒講　　師：音楽療法グループ アップルツリー 岩井　純子 氏
- ❒参 加 費：無料
- ❒持 ち 物：市内在住 60 歳以上であることが確認できるもの（利用証、保険証等）
- ❒申込方法：令和６年４月４日（木）午後３時までに
  老人福祉センター窓口または電話でお申込みください。
  ☎06-6771-8606（電話申込みの場合は本人に限る）
- ❒抽選結果：当選された方にのみ、令和６年４月４日（木）にご連絡いたします
  （落選された方にはご連絡いたしません）。
- ❒注意事項：新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当日は必ず自宅で検温を済ませ、
  手洗い、手指消毒、マスク着用のご協力をお願いいたします。

楽しいタオル体操教室（第３弾）

理学療法士の先生が指導するタオルを使った体操で、凝り固まった筋肉をほぐし血行を良くしましょう！

❒日　　時：令和６年３月25日（月）午後１時30分～2時30分
❒場　　所：老人福祉センター（大広間・第１集会室）
❒対 象 者：市内在住60歳以上の方
❒定　　員：25名（応募者多数の場合は抽選）
❒講　　師：Sieg 訪問看護ステーション 理学療法士　文野　勝利 氏
❒参 加 費：無料
❒持 ち 物：タオル１本、市内在住60歳以上であることが確認できるもの（利用証、保険証等）
❒申込方法：令和６年３月18日（月）午後３時までに
老人福祉センター窓口または電話でお申込みください。
☎06-6771-8606（電話申込みの場合は本人に限る）
❒抽選結果：当選された方にのみ、令和６年３月18日（月）にご連絡いたします
（落選された方にはご連絡いたしません）。
❒注意事項：新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当日は必ず自宅で検温を済ませ、
手洗い、手指消毒、マスク着用のご協力をお願いいたします。

国際交流

１月23日、韓国のウソク大学（WOOSUK　UNIVERSITY）で高齢者福祉を学ぶ大学生18人と大学教授お二人が当センターに来られました。当館長より老人福祉センターの役割や運営の講義を熱心に聴かれた後、ストレッチサークルを見学し、サークルの方々と共にストレッチを体験されました。

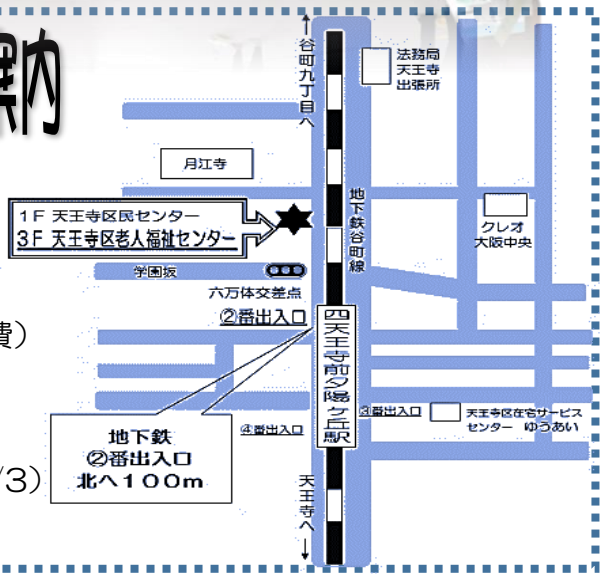
大阪市立天王寺区老人福祉センターのご案内

天王寺区老人福祉センターは大阪市内在住の60歳以上の方がご利用いただけます。
初めて利用される方は利用証を発行いたしますので、『住所・氏名・生年月日』が確認できるもの（健康保険証等）をお持ちください。

開館時間
午前10時～午後５時

利 用 料
無料（但し、行事等実費）

休 館 日
日曜日、祝祭日、
年末年始（12/29～1/3）



老人クラブだより

区老連モルック体験会

フィンランド発祥の幅広い世代が気軽に楽しめるスポーツです。

開催日：３月１３日(水)／４月１７日(水)／５月１６日(木)／６月１８日（火）
７月１７日(水)／８月１５日(木)　　全日程、午後２時～３時頃
場　所：区民センター１階　ホール
対象者：市内在住６０歳以上の方
申　込：「氏名・年齢・居住区・電話番号・老人クラブ加入の有無」を報告ください。
当日飛び込みでの参加も可。お気軽にご参加ください。
内　容：チームに分かれ対戦。初参加の方には、実際に体験いただきながらルールを説明します。

グリーンコーラス

開催日：毎月　第２・３土曜日
午後１時３０分～３時
場　所：老人福祉センター　大広間
対象者：市内在住６０歳以上の方
参加費：１ヶ月　1,５００円
講　師：荒川　佐智子　先生
内　容：童話から、なつかしい唱歌、美しい流行歌からミュージカルまで、和やかな雰囲気でゆっくりていねいに練習します。

新規メンバーを随時受付しております。
興味のある方は１度ご見学にお越しください！

交通事故防止キャンペーン

開催日：３月２１日（水）
１０時３０分～４５分頃
場　所：和宗総本山 四天王寺
境内各所
内　容：天王寺警察と老人クラブが協力し、チラシや啓発物品の配布など、交通事故防止の啓発活動を実施します。
※雨天中止

車注意！

閉じこもりや寝たきりの予防に、地域の老人クラブに入会して、
生きがいと健康づくり、仲間づくりなど一緒に楽しみませんか？

クラブ会員募集

天王寺：　聖寿会　　五　条：五条クラブ　　味　原：味原クラブ

桃　丘：桃丘明友クラブ　　真田山：万年青会　・真生クラブ　・　城南クラブ

大　江：大江逢坂クラブ　・　大江福寿クラブ　　桃　陽：桃陽寿会

【問合せ先】（老人福祉センター内）天王寺区老人クラブ連合会事務局
電話：06-6771-8606

3月行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前			★館内にてご利用できます 譲り合って ご利用ください。 <ロビー> バンパープール1台 <デイルーム>卓球台1台 <第1集会室・ロビー>囲碁・将棋 ※ロビーでは机で利用できます。 ※講座等が開催される場合は、 第1集会室で囲碁・将棋ができない 場合があります。		1 編　物 １０：００～	2 いきいき百歳体操 １０：００～ １１：００～	3 休館日
午後					新舞踊 １３：３０～	卓　球 １３：３０～ ★デイルーム 卓球台使用不可	
午前	4 太極拳 １０：００～	5 昭和男の体操 １０：３０～ セカンドライフを 考える会 １１：３０～ 【第２集会室】	6 いきいき百歳体操 １０：００～ １１：００～	7 いきいき百歳体操 １０：００～ １１：００～ 書道（研究会） １０：３０～ 【第２集会室】	8 **中国語会話教室** **１０：３０～** **【第2集会室】** ヨ　ガ １０：３０～	9 フォークダンス １０：００～	10 休館日
午後	民　踊 １３：３０～		カラオケ（１） １３：３０～	民　謡 １３：３０～	英会話「global」 １３：００～ 【第２集会室】	グリーンコーラス １３：３０～	
午前	11 大正琴（A） １０：００～ 大正琴（B） １１：００～	12 歌体操 １０：００～ 【区民Cホール】 ストレッチ １０：３０～	13 **すこやかシニア** **体操教室** **１０：００～** **【大広間・第1集会室】**	14 いきいき百歳体操 １０：００～ １１：００～ ニコニコ健康体操 １０：３０～ 【区民Cホール】	15 編　物 １０：００～	16 いきいき百歳体操 １０：００～ １１：００～	17 休館日
午後	設備点検による停電 のため 利用休止 12:00 ～17:00	書道（一般） １３：３０～	詩　吟 １３：３０～	カラオケ（２） １３：３０～ 英会話「ﾌﾚｯｼｭ」 １４：００～ 【第２集会室】	新舞踊 １３：３０～	グリーンコーラス １３：３０～	
午前	18 太極拳 １０：００～	19 昭和男の体操 １０：３０～ セカンドライフを 考える会 １１：３０～ 【第２集会室】	20 春分の日（祝日） 休館日	21 いきいき百歳体操 １０：００～ １１：００～ 書道（研究会） １０：３０～ 【第２集会室】	22 **中国語会話教室** **１０：３０～** **【第2集会室】** ヨ　ガ １０：３０～	23 フォークダンス １０：００～	24 休館日
午後	民　踊 １３：３０～ モルック体験会 １４：００～ 【区民Cホール】			民　謡 １３：３０～	英会話「global」 １３：００～ 【第２集会室】	卓　球 １３：３０～ 天身会（華） １３：３０～ 【第２集会室】 ★デイルーム 卓球台使用不可	
午前	25 大正琴（A） １０：００～ 大正琴（B） １１：００～	26 歌体操 １０：００～ 【区民Cホール】 ストレッチ １０：３０～	27 いきいき百歳体操 １０：００～ １１：００～	28 いきいき百歳体操 １０：００～ １１：００～ ニコニコ健康体操 １０：３０～ 【区民Cホール】	29	30	31 休館日
午後	**楽しいタオル** **体操教室** **１３：３０～** **【大広間・第1集会室】** 俳画 １３：３０～ 【第２集会室】	書道（一般） １３：３０～	詩　吟 １３：３０～	カラオケ（２） １３：３０～ 英会話「ﾌﾚｯｼｭ」 １４：００～ 【第２集会室】	**「自分らしさ」を** **大切にする生き方** **講座** **１３：３０～** **【大広間】**		