

5月

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



もてんちゃん

令和6年5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

ラジオ体操（第1）実施のお知らせ

★ラジオ体操で体全体を総合的に動かす事によって血流が良くなり、筋肉に弾力が生まれ、姿勢改善や新陳代謝をあげ筋力低下を防ぐ効果があります。事前申込みは不要ですので、是非ご参加くださいませ！

◆実施日・・・R6年5月1日～毎週火～金曜日（実施できない日あり）

◆場 所・・・当センター（大広間・第1集会室）

◆時間・・・基本は火曜・金曜は10時00分～約3分間
水曜・木曜は9時55分～約3分間
と10時55分～約3分間

◆内容・・・DVD、または職員の実技で体操を行う。

※但し、実施できない日もありますので詳しい日程は必ず裏面の行事予定表をご確認のうえご参加ください！



シニア脳のトレーニング教室

認知症専門のインストラクターの指導のもと、認知症予防トレーニングや脳トレクイズなどで楽しく脳を刺激し活性化させましょう！

- 日 時：令和6年5月27日（月）午後1時30分～3時00分
- 場 所：天王寺区老人福祉センター（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：認トレ協会公認インストラクター 大谷 恵子 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）
- 申込締切：令和6年5月20日（月）午後3時までに当センター窓口または電話でお申込み下さい。☎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5月20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）。



青春歌声広場

～みんなで歌おう！懐かしの歌～

昭和30年、40年代に流行った歌声喫茶の再現。童謡、唱歌、抒情歌、懐かしの昭和歌謡、フォークソングなどを、ピアノの演奏に合わせ、みんなで歌いませんか！

- 日時：令和6年5月31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：30名（応募者多数の場合は抽選）
- 講師：大阪市生涯学習センターインストラクターバンク登録講師
筒井 幹夫氏、一ノ瀬 美貴子氏
- 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5月23日（木）午後3時までに
当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5月23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）。



消防訓練のご報告

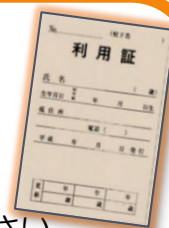


3月21日（木）、天王寺消防署の指導のもと、職員だけでなく当センター利用者の方々にも入っていただき消防訓練を実施いたしました。

2階で火災が発生したと想定し、1階まで階段で避難していただき、その後、駐車場にて消防署の方々の説明を聞きながら消火器で炎を消す訓練をしていただきました。

利用証の更新手続きについて

令和6年度の利用証の更新手続きを4月1日から行っておりますので、まだお済みでない方は、サークル活動などで来館された際にまずは窓口までお越しください。
なおご住所等に変更がある方は、健康保険証・運転免許証など変更内容が確認できるものをご持参のうえ、現在の利用証とともにご提示をお願いします。



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

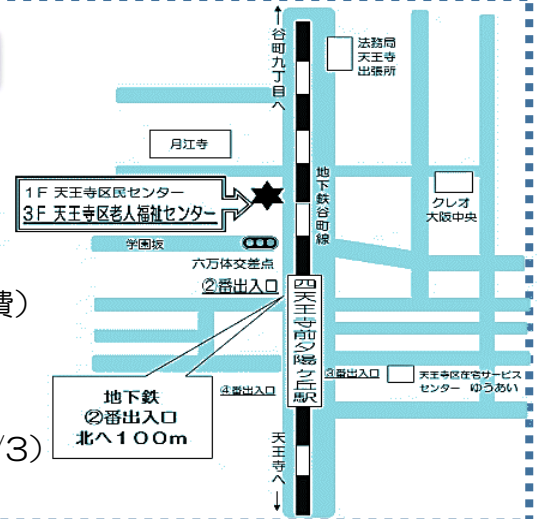
午前10時～午後5時

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

開催日：5月16日（木）

6月18日（火）／7月17日（水）／8月15日（木）／9月18日（水）
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：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。

道具：モルック 2セット ・ クッション付きモルック 3セット
区老連で使用しない日であれば、クラブ会員で、またはご家族ご友人など個人で使用したい方にはモルック道具一式を貸出いたします。

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

桃陽：桃陽寿会

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



【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

5月行事予定表

		月	火	水	木	金	土	日	
午前	午後	【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> パンパーボール1台 <デイルーム>卓球台1台 <第1集会所・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集会所で囲碁・将棋が できない場合があります。		★ラジオ体操 いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~	★ラジオ体操 いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~ 書道(研究会) 10:30~ 【第2集会所】	憲法記念日(休日) (祝日)	みどりの休日 (祝日)	休館日	
			1	2	3	4	5		
午前	午後	振替休日 休館日	★ラジオ体操 昭と男の体操 10:30~ セカンドライフを 考える会 11:30~ 【第2集会所】	★ラジオ体操 いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~ 詩吟 13:30~	★ラジオ体操 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】 カラオケ(2) 13:30~ 英会話「フレッツ」 14:00~ 【第2集会所】	★ラジオ体操 ヨガ 10:30~	フォークダンス 10:00~	休館日	
			6	7	8	9	10	11	12
午前	午後	大正琴(A) 10:00~ 大正琴(B) 11:00~ 中国語会話 10:30~ 【第2集会所】 俳画 13:30~ 英会話「global」 13:30~ 【第2集会所】	★ラジオ体操 歌体操 10:00~ 【区民Cホール】 ストレッチ 10:30~ 書道(一般) 13:30~	★ラジオ体操 いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~ カラオケ(1) 13:30~	★ラジオ体操 いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~ 書道(研究会) 10:30~ 【第2集会所】 民謡 13:30~ ぼちぼち野郎会 14:00~ 【第2集会所】 区老連 モルック体験会 14:00~ 【区民Cホール】	★ラジオ体操 編物 10:00~ 【第2集会所】 新舞踊 13:30~	いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~	グリーンコーラス 13:30~	休館日
			13	14	15	16	17	18	19
午前	午後	太極拳 10:00~ 民踊 13:30~	★ラジオ体操 昭と男の体操 10:30~ セカンドライフを 考える会 11:30~ 【第2集会所】	★ラジオ体操 いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~ 詩吟 13:30~	★ラジオ体操 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】 カラオケ(2) 13:30~ 英会話「フレッツ」 14:00~ 【第2集会所】	★ラジオ体操 ヨガ 10:30~	フォークダンス 10:00~	休館日	
			20	21	22	23	24	25	26
午前	午後	大正琴(A) 10:00~ 大正琴(B) 11:00~ 中国語会話 10:30~ 【第2集会所】 シニア脳の トレーニング教室 13:30~ 英会話「global」 13:30~ 【第2集会所】	★ラジオ体操 歌体操 10:00~ 【区民Cホール】 ストレッチ 10:30~ 書道(一般) 13:30~	★ラジオ体操 いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~	★ラジオ体操 いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~ 民踊 13:30~	★ラジオ体操			
			27	28	29	30	31		

