

6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6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）始めました ※実施時間変更について

- ◆実施日・・・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⇒午前のサークルの開始前におこないます
水曜・木曜⇒9時55分～約3分間と
10時55分～約3分間

※詳しい開始時間は、裏面の行事予定表をご確認の上、お越してください。

■ラジオ体操が始まり嬉しいです！とのお声が複数の方々からありました。



日本銀行

日本銀行大阪支店 見学会について

※階段の上り下り（40段）がありますので、歩きやすい靴でご参加ください。

- ◆日 時：令和6年6月25日（火）午後1時30分～2時30分（予定）
- ◆場 所：日本銀行大阪支店（大阪市北区中之島2-1-45）
- ◆集合場所：大阪メトロ御堂筋線「淀屋橋」駅下車、①号出口を上り『淀屋橋』を渡った
大阪市役所「正面玄関前」付近（御堂筋側）。※集合時刻：午後1時00分
- ◆内 容：日本銀行の概要、窓口業務、旧館の見学 ◆対 象 者：市内在住の60歳以上の方
- ◆定 員：13名（応募者多数の場合は抽選、申込10名未満は開催中止）
- ◆参加費：30円（保険代を6月7日（金）迄にセンターにて支払）※交通費は自己負担願います。
- ◆持 ち 物：本人確認書類（免許証、運転経歴証明書、健康保険証、パスポート、
マイナンバーカード等の公的身分証明書）※当日持参しないと入れません。
- ◆申込締切：令和6年5月31日（金）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6月3日（月）まで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）。

からだスッキリタオル体操

理学療法士の先生が指導するタオルを使った体操で、楽しくストレッチ（のぼす）して血流の改善や、筋肉の萎縮を防ぎましょう！

- ◆日時：令和6年6月18日（火）午後1時30分～2時30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：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、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6月11日（火）午後3時まで
- ◆抽選結果：当選された方にのみ、令和6年6月11日（火）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）。



愉快的な手話体操教室

指先から体中の血液の循環を高め、頭と身体が元気になる手話体操を体験してみませんか！

- ◆日時：令和6年7月12日（金）午後2時00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：市内在住の60歳以上の方 ◆定員：20名（応募者多数の場合は抽選）
- ◆講師：（一社）手話エンターテイメント発信団 OiOi ◆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）
- ◆申込締切：令和6年7月4日（木）午後3時まで
- ◆抽選結果：当選された方にのみ、令和6年7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）。



こんな事もできます！スマホ活用講座

★ 講座内容

- ① 【LINE】
 - ・LINEの特徴について
 - ・写真、スタンプの送信体験
 - ・LINEで複数の友達や家族にメッセージを送る方法
 - ・LINEを使った無料電話の操作について
- ② 【Google レンズ】体験
 - ・Google レンズの使い方
- ③ 【二次元コード】体験
 - ・二次元コードを読み取り、講座申込みホームページ等を見る方法
- ④ 【アプリ紹介】
 - ・大阪府推奨 スマートシニアライフ事業 LINE公式アカウント「おおさか楽なび」アプリの紹介

1人1台スマホ貸出いたします。



- ◆日時：令和6年6月24日（月）午後1時30分～3時30分
- ◆場所：天王寺区老人福祉センター（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：ソフトバンク スマートフォンアドバイザー ◆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6月18日（火）午後3時まで
- ◆抽選結果：当選された方にのみ、令和6年6月18日（火）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）。

【お申込み方法】：天王寺区老人福祉センター窓口またはお電話でお申込みください。

☎ 06-6771-8606（電話申込みはご本人に限ります）。

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

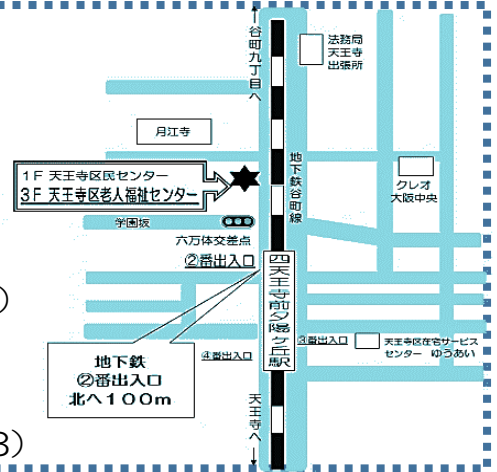
午前10時～午後5時

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

区民ギャラリー 会員の手作り作品を展示

日時：7月1日（月）～12日（金） 10日間

場所：天王寺区役所1階 ロビーギャラリー

対象者：区内老人クラブ会員

申込：6月10日（月）～21日（金）まで

作品と申込書をセットで区老連事務局までお申込みください。

内容：区役所の一角で会員の手作り作品を展示します。

その他：準備：7月1日 午前9時45分～／撤去：7月12日 午後3時～
出展される方は、出来ましたら展示の準備・撤去にご協力ください。
ご協力くださる方は、区役所1階ロビーまでお越しください。



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：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：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。



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

老人クラブに加入して、
地域で楽しい仲間づくり
をしませんか？



【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

6月行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	 <p>【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＞ バンパーボール1台 ＜デイルーム＞卓球台1台 ＜第1集会室・ロビー＞囲碁・将棋</p>	<p>各サークルへの入会希望の方は、見学（体験）いただく必要がありますので、当センターまで予約の電話（☎06-6771-8606）をお願いします。</p>				1	2
午後						<p>※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。</p>	卓球 13:30～
午前	3	4	5	6	7	8	9
午後	民踊 13:30～	★ラジオ体操 10:20～ 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】	★ラジオ体操 9:55と10:55 いきいき百歳体操 10:00～ 11:00～	★ラジオ体操 9:55と10:55 いきいき百歳体操 10:00～ 11:00～ 書道（研究会） 10:30～ 【第2集会室】	★ラジオ体操 9:55～ 編物 10:00～ 【第2集会室】	フォークダンス 10:00～	休館日
午前	10	11	12	13	14	15	16
午後	大正琴（A） 10:00～ 大正琴（B） 11:00～ 中国語会話 10:30～ 【第2集会室】	★ラジオ体操 10:00～ 歌体操 10:00～ 【区民Cホール】 ストレッチ 10:30～	★ラジオ体操 9:55と10:55 いきいき百歳体操 10:00～ 11:00～	★ラジオ体操 9:55と10:55 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】	★ラジオ体操 10:25～ ヨガ 10:30～	いきいき百歳体操 10:00～ 11:00～	休館日
午後	俳画 13:30～ 英会話「global」 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「フレッツ」 14:00～ 【第2集会室】	新舞踊 13:30～	グリーンコーラス 13:30～	休館日
午前	17	18	19	20	21	22	23
午後	太極拳 10:00～	★ラジオ体操 10:20～ 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】	★ラジオ体操 9:55と10:55 いきいき百歳体操 10:00～ 11:00～	★ラジオ体操 9:55と10:55 いきいき百歳体操 10:00～ 11:00～ 書道（研究会） 10:30～ 【第2集会室】	★ラジオ体操 9:55～ 編物 10:00～ 【第2集会室】	フォークダンス 10:00～	休館日
午後	民踊 13:30～	からだスッキリ タオル体操 13:30～ （大広間・第1集会室） 区老連 モルック体験会 14:00～ 【区民Cホール】	カラオケ（1） 13:30～	民謡 13:30～ ぼちぼち野郎会 14:00～ 【第2集会室】	新舞踊 13:30～	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	休館日
午前	24	25	26	27	28	29	30
午後	大正琴（A） 10:00～ 大正琴（B） 11:00～ 中国語会話 10:30～ 【第2集会室】	★ラジオ体操 10:00～ 歌体操 10:00～ 【区民Cホール】 ストレッチ 10:30～	★ラジオ体操 9:55と10:55 いきいき百歳体操 10:00～ 11:00～	★ラジオ体操 9:55と10:55 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】	★ラジオ体操 10:25～ ヨガ 10:30～	グリーンコーラス 13:30～	休館日
午後	ごんご事もできます スマホ活用講座 13:30～ （大広間） 英会話「global」 13:30～ 【第2集会室】	書道（一般） 13:30～ 日本銀行大阪支店 見学会 13:00～ 【指定場所に集合】	詩吟 13:30～	カラオケ（2） 13:30～ 英会話「フレッツ」 14:00～ 【第2集会室】			休館日