



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7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

フラダンス体験教室



ダイエットにも効果的なフラダンスは、体幹の筋力トレーニングになるだけでなく、ストレス発散・心の癒し・脳の活性化にも効果あり！ウクレレ生演奏に合わせ、フラダンスと一緒に踊ってみませんか！

- ◆日時：令和6年7月29日（月）午前10時30分～12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：20名（応募者多数の場合は抽選）
- ◆講師：Hula O Kapiolani（ワオカピオラニ）吉田千恵氏 ◆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）
- ◆申込締切：令和6年7月22日（月）午後3時までに、当センター窓口又は電話でお申込みください。
☎06-6771-8606（電話申込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7月22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）。



楽しく学ぼう！正しいスキンケア講座

- ◆お水を使わず、手軽に体験できるスキンケアのレッスンです。
- ◆クレンジングからスタートし、スキンチェッカーで肌の水分量を測ります。
- ◆マッサージもおこない肌の変化を体感していただけます。
- ◆基礎化粧品、コットン、鏡はこちらで準備いたします。
- ◆最後はご持参いただいたご自分の化粧品でメイクしていただけます。
- ◆販売誘導、コスメアンケートなどはいたしませんのでご安心ください。

- ◆日時：令和6年7月30日（火）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：オフィスマリーズ 東桃代氏
：ビューティーアドバイザー 和田麻紀子氏、嶋田幸恵氏 ◆参加費：無料
- ◆持ち物：水分補給用の飲み物、タオル、ご自分のメイク用品
※ノーメイクまたは薄化粧でご参加ください。
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23日（火）午後3時までに、当センター窓口又は電話でお申込みください。
☎06-6771-8606（電話申込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7月23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）。



すこやかシニア体操教室

- ◆日時：令和6年8/14(水)、8/28(水)、9/11(水)
9/25(水)、10/9(水)の全5回
午前10時00分～11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：30名 ※応募者多数の場合は、抽選
※初参加の方を優先させていただきます。
- ◆講師：大谷 恵子氏（介護予防運動指導士）
- ◆参加費：無料
- ◆持ち物：水分補給用の飲み物、タオル
市内在住60歳以上である事が確認できるもの（利用証、保険証等）
- ◆申込締切：令和6年8月7日(水)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（電話申込みは本人に限る）
- ◆抽選結果：当選された方のみ令和6年8月7日(水)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）。



いきいき百歳体操（追加募集）

「いきいき百歳体操」は、イスに腰をかけ、準備運動・筋力運動・整理運動の3つの運動をおこないます。前方のスクリーンに映される映像を見ながら、自分のペースで体操ができるので、運動が苦手な方にもオススメです。月に1回、専門の先生による体操の指導日もあります♪安心してお気軽にご参加ください！

<参加費>無料

- <活動日>
- ①毎週水曜日 + 第1・3土曜日 10:00～
 - ②毎週水曜日 + 第1・3土曜日 11:00～
 - ③毎週木曜日 + 第1・3土曜日 10:00～
 - ④毎週木曜日 + 第1・3土曜日 11:00～

体操は、計4クラスあり
約30分程です。60代～
90代までの男女が参加さ
れています。まずは見学
のご予約のお電話お待ちし
ています。

※参加人数の関係で曜日等のご希望に沿えない場合がありますが、まずは見学（体験）予約を
窓口またはお電話にてお願いします。（☎06-6771-8606 天王寺区在住の方限定）

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

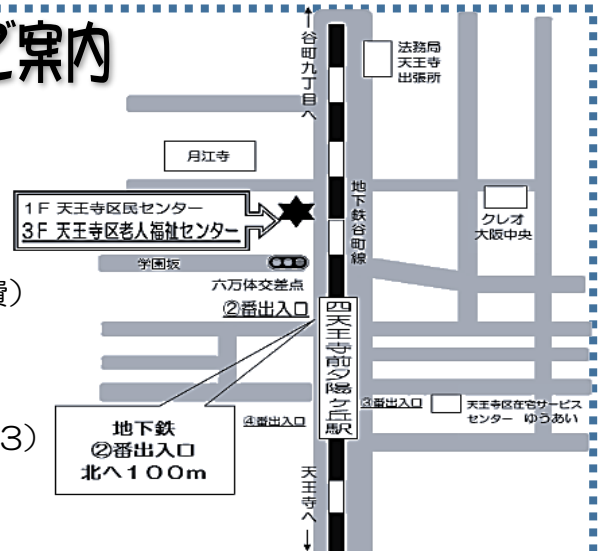
午前10時～午後5時

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

展示期間：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

区役所の一角で老人クラブ会員の手作り作品を展示します。是非お越しください。



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：7月17日（水）／8月15日（木）／9月18日（水）

10月18日（金）／11月19日（火）

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。

道 具：区老連で使用しない日であれば、モルック道具一式を貸出いたします。



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、

和やかな雰囲気です。ゆっくりと練習します。



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！

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

7月行事予定表

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7	
午前	太極拳 10:00~	★ラジオ体操 10:25~ 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】	編物 10:00~ 【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~	休館日	
午後	民踊 13:30~		カラオケ(1) 13:30~	民謡 13:30~	新舞踊 13:30~	卓球 13:30~ ★デイルーム 卓球台使用不可		
午前	8 大正琴(A) 10:00~ 大正琴(B) 11:00~ 中国語会話 10:30~ 【第2集会室】	9 ★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~	10 ★ラジオ体操 9:55と10:55 いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~	11 ★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】	12 ★ラジオ体操 10:25~ ヨガ 10:30~	13 フォークダンス 10:00~	14 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「fluffy」 14:00~ 【第2集会室】	愉快な手話体操教室 14:00~ 【大広間・第1集会室】			
午前	15 海の日(祝日)	16 ★ラジオ体操 10:25~ 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】	17 ★ラジオ体操 9:55と10:55 いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~	18 ★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】	19 編物 10:00~ 【第2集会室】	20 ★ラジオ体操 9:55と10:55 いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~	21 休館日	
午後			カラオケ(1) 13:30~ 区老連 モルック体験会 14:00~ 【区民Cホール】	民謡 13:30~ ぼちぼち野郎会 14:00~ 【第2集会室】	新舞踊 13:30~	グリーンコーラス 13:30~		
午前	22 大正琴(A) 10:00~ 大正琴(B) 11:00~ 中国語会話 10:30~ 【第2集会室】	23 ★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~	24 ★ラジオ体操 9:55と10:55 いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~	25 ★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】	26 ★ラジオ体操 10:25~ ヨガ 10:30~	27 フォークダンス 10:00~	28 休館日	
午後	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「fluffy」 14:00~ 【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	29 フラダンス体験教室 10:30~ (大広間・第1集会室)	30 ★ラジオ体操 10:00~	31 ★ラジオ体操 9:55と10:55 いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~	★館内にてご利用できます ＜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				7月 July
午後	民踊 13:30~	「介護美容講座」 楽しく学ぼう! 楽しいスキンケア 講座 13:30~ 【大広間】		※譲り合ってご利用ください。 ※ロビーでは机で利用できません。 ※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。				