

11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



ももてんちゃん

令和6年11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

合同作品展(老人クラブ・老人福祉センター共催)

サークル及び個人の方の作品を展示する『合同作品展』を開催いたします。日頃の成果を発表できる場ですので、作品の出展&ご来場をお待ちしています！



展示期間：令和6年12月5日(木)～12月9日(月)
午前10時～午後5時(最終日は午後3時まで)
※作品展は申込み不要で、どなたでもご覧いただけます！

展示場所：老人福祉センター 談話ロビー

出展資格：市内在住60歳以上の方 ※個人での作品の出展も大歓迎！
センター利用証をお持ちでない方は、申込時に作成いたします(要身分証明書)。

募集期間：令和6年11月28日(木)まで

申込方法：展示される作品と、センター窓口に設置の申込書をセットにして、老人福祉センター窓口まで(老人クラブ会員の方は、区老連事務局まで)お申込みください。
※出展される方は、展示の設営・撤収作業にご協力をお願いいたします

設 営：令和6年12月4日(水)午後2時～5時
撤 収：令和6年12月9日(月)午後3時～4時30分

高齢消費者講座

高齢者を悪質な被害から守るには？



近年、高齢者の消費者被害が多発・深刻化しています。

このような被害にあわないためにどうすべきか？

専門家であります弁護士より、詳しく解説していただきます。

- ◆日 時：令和6年11月22日(金)午後2時00分～3時30分(予定)
- ◆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、申込10名未満は開催中止)
- ◆講 師：大阪弁護士会所属 堤法律事務所 弁護士 堤 茂豊 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、健康保険証等)
- ◆申込締切：令和6年11月15日(金)午後3時までに、
天王寺区老人福祉センター窓口又は電話でお申込みください。
☎06-6771-8606 (電話申込みは本人に限る)
- ◆抽選結果：当選された方のみ、令和6年11月18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)。

meiji「丈夫な骨で すこやか元気！」講座

★講座内容

- ① 骨密度測定(裸足で測定しますのでストッキング等は履かないでください。)
- ② 測定後の結果説明
- ③ 骨を強くするための健康知識の講話
- ④ meiji 宅配製品の試飲
- ⑤ アンケート用紙記入

丈夫な骨を

保ち続けよう!



- ◆日 時：令和6年11月26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(第2集会室) ◆対 象 者：市内在住60歳以上の方
- ◆定 員：24名(応募者多数の場合は抽選)
- ◆講 師：榊原 康司 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、健康保険証等)
- ◆申込締切：令和6年11月19日(火) 午後3時までに、
天王寺区老人福祉センター窓口又は電話でお申込みください。
☎06-6771-8606 (電話申込みは本人に限る)
- ◆抽選結果：当選された方にのみ、令和6年11月19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)。

歌声コンサート

平日のひと時に、生オケで歌ってみませんか♪～

ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ、クラリネット、ピアノの美しい音色で奏でるのは、童謡、唱歌、昭和の懐メロなどの曲。ボーカルの歌声に合わせ、みんなで一緒に歌って心が潤うひと時を過ごしてみませんか!

- ◆日 時：令和6年11月8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60歳以上の方
- ◆定 員：30名(応募者多数の場合は抽選)
- ◆出演団体：ウィークデイ アンサンブルの皆さん
- ◆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、健康保険証等)
- ◆申込締切：令和6年10月31日(木) 午後3時までに、
天王寺区老人福祉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10月31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)。



年末大掃除

今年も恒例となりました年末の大掃除を行います!今年の汚れは今年のうちに綺麗にして気持ちよく新年を迎えましょう!

- 日 時：令和6年12月12日(木) 午前9時30分～11時頃
- 場 所：老人福祉センター内各部屋、ロビー、廊下、窓拭きなど
- ★各サークル1名以上のご参加をお願いいたします。★お手伝い頂ける方も大募集!
- ★当日のセンターのご利用は午後1時からとなります。
- ★今年は雑巾の寄付は受付していません。
- ★令和6年12月12日(木)のいきいき百歳体操は、お休みです。



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

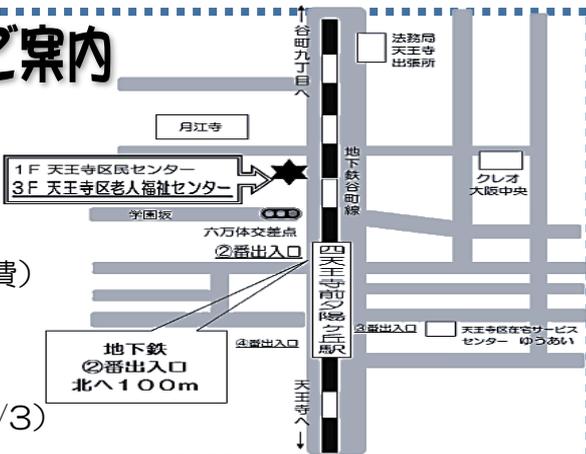
午前10時～午後5時

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

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：11月19日（火）／12月19日（木）

令和7年1月15日（水）／2月13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」をご報告ください。
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。

◎道具については、区老連で使用しない日であれば、下記モルック道具一式を貸出しています。

【モルック 2セット ・ 室内でも使用可能なクッション付き 3セット】



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？

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

クラブ会員募集

【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



11月行事予定表

	月	火	水	木	金 1	土 2	日 3	
午前		★館内にてご利用できます。 ※譲りあってご利用ください。ロビーでは机で利用できます。 <ロビー>バンパープール1台 <ディールーム>卓球台1台 <第1集会室・ロビー> 囲碁・将棋 ※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。				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		各サークルへの入会希望の方は、見学(体験)して いただく必要がありますので、当センターまでご予約の電話(☎06-6771-8606)をお願いします。				新舞踊 13:30~	卓球 13:30~ ★ディールーム 卓球台使用不可	
	4	5	6	7	8	9	10	
午前	振替休日(祝日) 休館日	★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】	★ラジオ体操 10:25~ ヨガ 10:30~ 歌声コンサート 14:00~ 【大広間・第1集会室】	フォークダンス 10:00~	休館日	
午後			カラオケ(1) 13:30~	民謡 13:30~		グリーンコーラス 13:30~		
	11	12	13	14	15	16	17	
午前	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】	編物 10:00~ 【第2集会室】 天王寺歩こう会 10:00~ 「とことん新世界探訪」 コース 【現地集合】	★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	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「Flutti」 14:00~ 【第2集会室】	新舞踊 13:30~	グリーンコーラス 13:30~		
	18	19	20	21	22	23	24	
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】	★ラジオ体操 10:25~ ヨガ 10:30~	勤労感謝の日(祝日) 休館日	休館日	
午後	民踊 13:30~	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】	14:00~ 【大広間・第1集会室】			
	25	26	27	28	29	30		
午前	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】		フォークダンス 10:00~		
午後	英会話「global」 13:30~ 【第2集会室】	書道(一般) 13:30~ meiji「丈夫な骨で すこやか元気」講座 13:30~ 【第2集会室】	詩吟 13:30~	カラオケ(2) 13:30~ 英会話「Flutti」 14:00~ 【第2集会室】	民踊 13:30~	土曜コンサート 14:30~ 【大広間・第1集会室】		