

12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12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

### すこやかシニア体操教室



より健康で生き生きとした生活を送るために、介護予防・認知症予防を目的とした

「すこやかシニア体操教室」の連続講座を開催します。

◆日時：令和7年1/8(水)、1/22(水)、2/12(水)

2/26(水)、3/12(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12月26日(木)午後3時までに、当センター窓口または電話でのお申込みください。☎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12月26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)。

### 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：天王寺区老人福祉センター 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



### 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：天王寺区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。



# 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12月23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で初めての方優先。申し込みが10名未満の場合、開催中止)
- ◆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12月17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12月17日(火)にご連絡いたします

## 歩こう会「コリアンタウンで異文化体験」コース実施のご報告



10月29日、参加者30名が3班に分かれ、JR桃谷駅からコリアンタウン界隈を練り歩きました。コリアンタウンでは伝統的な韓国料理店や惣菜店だけでなく、韓国コスメやK-POPグッズのお店も多くあり、歩きながら異文化を肌で感じることができました。また、ボランティアガイドの方から周辺地域の名所の説明もお聞きしました。参加者からは、「以前に来たコリアンタウンとは雰囲気違って、新しい発見でした。」「なかなか一人では来ることができない所なので良かった。」等の感想をいただきました。



## 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 日帰りバス旅行

開催日：令和6年12月11日（水）

参加費：9,500円

対象者：区内老人クラブ会員 限定

定員：120名（申込先着順）

行程：石山寺と大河ドラマ館(西国霊場 13 番札所のお寺・大河ドラマ「光る君へ」の主人公紫式部ゆかりの花の寺と期間限定の大河ドラマ館を見学)～昼食(びわ湖の恵みをふんだんに使った湖国料理)～将軍塚青龍殿(京都東山に完成した新名所を見学)～お買い物

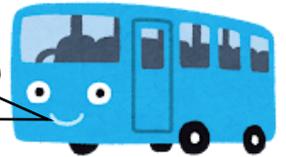
申込：11月29日(金)までに、

「氏名・電話番号・住所・年齢・性別」と参加費を添えて、老人クラブ会長まで。

・将軍塚青龍殿

清水寺の舞台の約4.6倍の広さの大舞台から  
京都の町並みを一望！！

区内各所を巡り  
お近くまで送迎します！



## 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：令和6年12月19日（木）

令和7年1月15日（水）／2月13日（木）／3月14日（金）

4月15日（火）／5月15日（木）／6月18日（水）

全日程、午後2時～3時頃

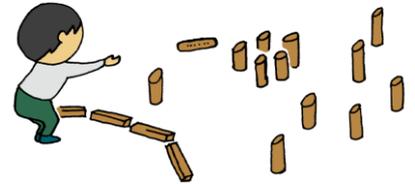
場所：区民センター1階 ホール

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。



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



12月行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日	
		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。						1 休館日
	2	3	4	5	6	7	8	
午前	太極拳 10:00~  中国語会話 10:30~ 【第2集会室】	★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~  ★合同作品展準備 9時~17時【談話ロビー】	★ラジオ体操 9:55と10:55 いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~  合同作品展（12/5~12/7、12/9） 10時~17時（最終日は15時まで【談話ロビー】）	★ラジオ体操 9:55と10:55 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~  英会話「global」 13:30~ 【第2集会室】	天身会（役） 13:30~ 【第2集会室】	カラオケ（1） 13:30~  ※ 囲碁・将棋 13:00~ 【12/4~12/7、12/9 第2集会室】	民謡 13:30~  ★デイルーム卓球台利用不可（12/4~12/7、12/9）	新舞踊 13:30~		卓球 13:30~
	9	10	11	12	13	14	15	
午前	大正琴（A） 10:00~ 大正琴（B） 11:00~  合同作品展 ~15:00	★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~	<b>年末大掃除 9:30~11:00</b> ※大掃除のため 13時からの 利用となります！  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~	フォークダンス 10:00~	休館日	
	午後	俳画 13:30~  ★デイルーム 卓球台使用不可	書道（一般） 13:30~	詩吟 13:30~	カラオケ（2） 13:30~ 英会話「フルツ」 14:00~ 【第2集会室】			グリーンコーラス 13:30~
	16	17	18	19	20	21	22	
午前	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~	★ラジオ体操 9:55と10:55 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~ ぼちぼち野郎会 14:00~ 【第2集会室】  区老連 モルック体験会 14:00~ 【区民Cホール】	新舞踊 13:30~		グリーンコーラス 13:30~
	23	24	25	26	27	28	29	
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】 書道（研究会） 10:30~ 【第2集会室】	★ラジオ体操 10:25~ ヨガ 10:30~	フォークダンス 10:00~	休館日	
	午後	こんな事もできます 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~	詩吟 13:30~	カラオケ（2） 13:30~  英会話「フルツ」 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
	30	31	★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 ※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。<デイルーム>卓球台1台 <第1集会室・ロビー>囲碁・将棋					