



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7年2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

桃陽おきらく体操(老人福祉センターバージョン)

体操・脳活・替え歌など遊びながらのリハビリ(あそびリテーション)
で楽しく頭と体をトレーニングをしませんか!

- ◆日時：令和7年2月21日(金)午前10時30分~11時45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：桃陽地区民生委員 田中 孝子 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、健康保険証等)
- ◆申込締切：令和7年2月14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 (電話申込みの場合は本人に限る)
- ◆抽選結果：当選された方にのみ、令和7年2月14日(金)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
出しいた
します。



- ◆日時：令和7年2月18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。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7年2月12日(水)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7年2月12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)。

サークル会員募集のご案内

皆さんも、サークル活動に参加してみませんか！入会を希望される場合は、まずは見学（体験）をして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。

	サークル名	毎月の活動日（基本）	活動時間
月曜	太極拳	第1・3月曜日	10:00～11:30
	民踊	第1・3月曜日	13:30～15:00
	大正琴A	第2・4月曜日	10:00～11:00
	大正琴B	第2・4月曜日	11:00～12:00
	中国語会話	第2・4月曜日	10:30～12:00
	英会話サークル「global」	第2・4月曜日	13:30～15:00
	俳画	第2月曜日	13:30～15:00
火曜	昭和男の体操	第1・3火曜日	10:30～12:00
	歌体操	第2・4火曜日	10:00～11:30
	ストレッチ	第2・4火曜日 ★第1・3火曜日は区民センターで開催（計4回開催）	10:30～11:30
	書道（一般）	第2・4火曜日	13:30～15:00
水曜	カラオケ①	第1・3水曜日	13:30～15:30
	詩吟	第2・4水曜日	13:30～15:30
木曜	書道（研究会）	第1・3木曜日	10:30～12:00
	民謡	第1・3木曜日	13:30～15:30
	カラオケ②	第2・4木曜日	13:30～15:30
	ニコニコ健康体操	第2・4木曜日	10:30～12:00
	英会話サークル「フレッシュ」	第2・4木曜日	14:00～16:00
	ぼちぼち野郎会	第3木曜日	14:00～16:00
金曜	編物	第1・3金曜日	10:00～12:00
	新舞踊（西川流）	第1・3金曜日	13:30～15:30
	ヨガ	第2・4金曜日	10:30～12:00
土曜	フォークダンス	第2・4土曜日	10:00～12:00
	卓球 ※新規入会停止中	第1・4土曜日	13:30～16:00

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、
年未年始（12/29～1/3）



3月淡路島バスツアーのお知らせ

標記の件、下記の通り日帰りバス旅行を予定しております。
なお詳細が決定次第、チラシ等でお知らせいたします。

※今回は、先着順での募集となりますのでご了承ください。

- ◆行先…北淡震災記念公園、淡路花さじきなど(昼食付)
- ◆日程…令和7年3月中旬
- ◆定員…約40名(先着順)
- ◆集合場所…天王寺区区民センター1階



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：令和7年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

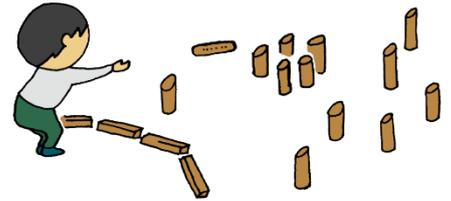
場 所：区民センター1階 ホール

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。



◎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のでご利用ください。

【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？

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

2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。 譲り合ってください。 ＜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 ※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>					1	2	
午後						★ラジオ体操 9:55と10:55 いきいき百歳体操 10:00～ 11:00～ 卓球 13:30～	★デイルーム 卓球台使用不可	休館日
午前	3	4	5	6	7	8	9	
午後	民踊 13:30～	サークル連絡会 天身会(役) 13:30～ 【第2集会室】	カラオケ(1) 13:30～	民謡 13:30～	新舞踊 13:30～	フォークダンス 10:00～	グリーンコーラス 13:30～	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】 俳画 13:30～ 英会話「global」 13:30～ 【第2集会室】	建国記念の日(祝日) 休館日	★ラジオ体操 9:55～ すこやかシニア 体操教室③ 10:00～ 【大広間・第1集会室】 詩吟 13:30～	★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】 カラオケ(2) 13:30～ 英会話「フルツ1」 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】	★ラジオ体操 10:25～ ヨガ 10:30～	★ラジオ体操 9:55と10:55 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	
午前	17	18	19	20	21	22	23	
午後	民踊 13:30～ 英会話「global」 13:30～ 【第2集会室】	★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】 こんな事もできます スマホ活用講座 13:30～ (大広間) 書道(一般) 13:30～ 【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～ カラオケ(1) 13:30～	★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】 民謡 13:30～ ほちほち野郎会 14:00～ 【第2集会室】	★ラジオ体操 10:25～ 桃陽おきらく体操 10:30～ 【大広間・第1集会室】 編物 10:00～ 【第2集会室】 新舞踊 13:30～	フォークダンス 10:00～ 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			
午後	振替休日(祝日) 休館日	★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～ 書道(一般) 13:30～	★ラジオ体操 9:55～ すこやかシニア 体操教室④ 10:00～ 【大広間・第1集会室】 大正琴(A) 10:00～ 大正琴(B) 11:00～ 【第2集会室】 詩吟 13:30～	★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】 カラオケ(2) 13:30～ 英会話「フルツ1」 14:00～ 【第2集会室】	★ラジオ体操 10:25～ ヨガ 10:30～ 中国語会話 10:30～ 【第2集会室】			