

3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7年3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

みるく饅頭「月化粧」工場見学会

大阪土産の定番「みるく饅頭・月化粧」の工場見学を
してみませんか！



つきろーくん

- ◆日時：令和7年3月26日(水) 午前11時～12時(予定)
- ◆場所：青木松風庵「月化粧ファクトリー」大阪府阪南市黒田453-15
- ◆集合場所：南海本線「尾崎」駅改札を出たところで
午前10時30分集合(工場までは尾崎駅より徒歩15分)
※南海電車なんば駅9:45発「和歌山市行【特急】」→10:23尾崎駅着
乗車券：片道740円×2=往復1,480円
- ◆内容：工場見学とお土産の買い物
- ◆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。但し申込10名未満は開催中止)
- ◆参加費：30円(保険代)3/24(月)までに当センターにてお支払下さい。
※交通費は自己負担願います。
- ◆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3月18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3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。)

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7年3月28日(金) 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、健康保険証等)
- ◆申込締切：令和7年3月21日(金)午後3時まで
- ◆抽選結果：当選された方にのみ、令和7年3月21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。)

いきいき百歳体操

「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。前方の画面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。各コース共、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代の男女が参加されています。脚力をつけるスクワットに似た動作もあります。まずは見学のご予約のお電話お待ちしております。

※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)

令和6年度スマホ講座活動報告

昨年4月から「はじめてのスマートフォン体験講座」1回、「こんな事もできます！スマホ活用講座」5回の計6回スマホ講座（定員各20名）を開催しました。受講された方々からは、「大変詳しく説明していただき楽しかったです」「便利のアイテムが増えました」「スマホを使い、日常を楽しみたい」「よくわかりました。Googleレンズ使えるようになるのかな」等の感想がありました。令和7年度も引き続きスマホ講座を開催する予定です。具体的な講座内容及び日程は、今後のセンターだより等でお知らせいたしますので、奮ってご応募ください（但し定員を超える場合は、抽選）。



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

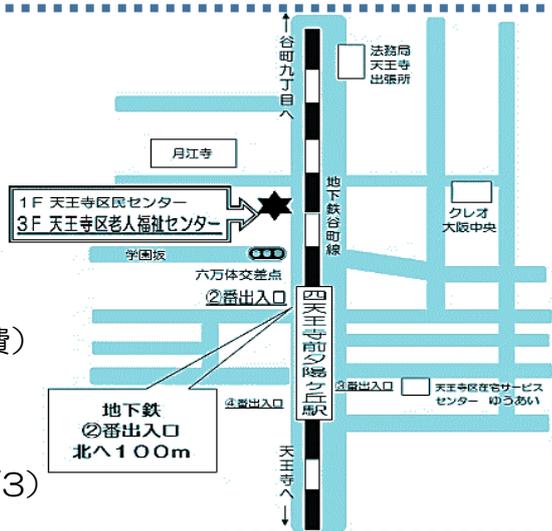
午前10時～午後5時

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：令和7年3月14日（金）／4月15日（火）／5月15日（木）／6月18日（水）
7月16日（水）／8月15日（金）／9月18日（木）

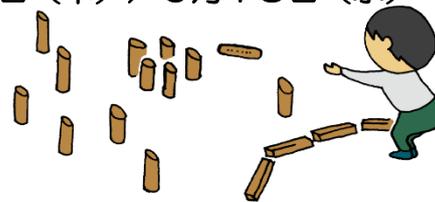
全日程、午後2時～3時頃

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。



交通事故防止キャンペーン

開催日：令和7年3月21日（金） 午前10時30分～45分頃

場 所：和宗総本山 四天王寺 境内各所

内 容：天王寺警察交通課と老人クラブが協力し、チラシや啓発物品の配布など、交通事故防止の啓発活動を実施します（雨天中止）。 ※5・10・11月の21日にも実施予定。



車注意!

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



3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。 ※譲りあってご利用ください。 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 ★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	2 休館日
午後					<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		
午前	3 太極拳 10:00~	4 ★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】	5 ★ラジオ体操 9:55と10:55 いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~	6 ★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】	7 ★ラジオ体操 9:55~ 編物 10:00~ 【第2集会室】	8 フォークダンス 10:00~	9 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~	グリーンコーラス 13:30~	
午前	10 大正琴(A) 10:00~ 大正琴(B) 11:00~ 中国語会話 10:30~ 【第2集会室】	11 ★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~	12 ★ラジオ体操 9:55~ おこやかシニア 体操教室⑤ 10:00~ 【大広間・第1集会室】	13 ★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】	14 社会学習 淡路バスツアー 8:15~ 【区民センター1階集合】 ★ラジオ体操 10:25~ ヨガ 10:30~	15 ★ラジオ体操 9:55と10:55 いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~	16 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「global」 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】	グリーンコーラス 13:30~	
午前	17 太極拳 10:00~	18 ★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】	19 ★ラジオ体操 9:55と10:55 いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~	20 春分の日(祝日) 休館日	21 ★ラジオ体操 9:55~ 編物 10:00~ 【第2集会室】	22 フォークダンス 10:00~	23 休館日
午後	民踊 13:30~		カラオケ(1) 13:30~		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	
午前	24 大正琴(A) 10:00~ 大正琴(B) 11:00~ 中国語会話 10:30~ 【第2集会室】	25 ★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~	26 ★ラジオ体操 9:55と10:55 いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~ 「月化粧」工場見学 10:30~ 【尾崎駅集合】	27 ★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】	28 ★ラジオ体操 10:25~ ヨガ 10:30~	29	30 休館日
午後	民謡 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「global」 14:00~ 【第2集会室】	からだスッキ! タオル体操 13:30~ 【大広間・第1集会室】		
午前	31						
午後							