



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7年4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

利用証の更新手続きについて

令和7年度の利用証の更新手続きを4月1日(火)から行いますので、サークル活動などで来館された際にまずは窓口までお越しください。

なおご住所等に変更がある方は、健康保険証・運転免許証など変更内容が確認できるものをご持参のうえ、現在の利用証とともにご提示をお願いします。



楽しく学ぼう！正しいスキンケア講座 (介護美容講座)

- ◆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。
- ◆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7年4月30日(水) 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、竹中 知里氏
富永 奈美子氏、松本 郁美氏



- ◆参加費：無料
- ◆持ち物：水分補給用の飲み物、タオル
※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7年4月23日(水) 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7年4月23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。)

初めてのスマートフォン体験講座

スマートフォンを貸出します!

- 講座内容：①最初に知っておきたいスマホ知識
②デモ機を使って基本機能の操作方法
③地図案内、カメラ、ビデオ、メール、電話などの操作方法、他

- ◆日 時：令和7年4月25日(金)午後1時30分～3時00分
 - ◆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
 - ◆定 員：20名(応募者多数の場合は抽選)
 - ◆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：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4月18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4月18日(金)にご連絡いたします。
- ※参加申込みが10名未満の場合は、開催中止とさせていただきますので予めご了承ください。



桃陽おきらく体操講座報告

2月に開催した桃陽おきらく体操では、懐かしのメロディーに合わせた体操や、数を数えながら3と5の倍数で手をたたいたり、足踏みも同時にする頭を使う体操をしました。その他、四角い箱を横並びになって隣の人にスピーディーに渡し、速さを競う「箱おくり」というゲームなどもおこないました。参加された皆さまから笑い声がおこり「とても楽しかったです。」「朝から眠っていた脳が活性化しました。」「体もよく動かし唄って踊って楽しく気も晴れます。」などの感想がありました。



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

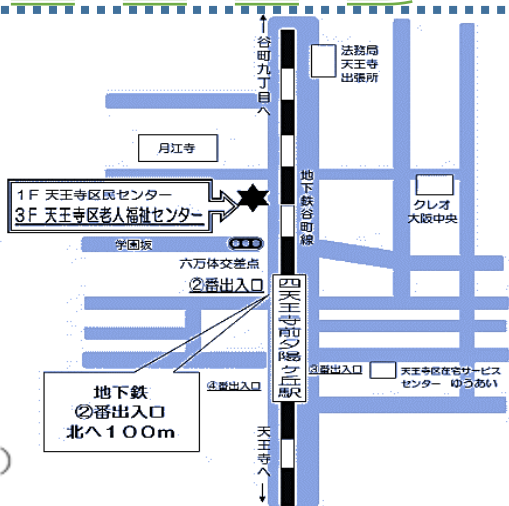
午前10時～午後5時

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）／10月15日（水）

全日程、午後2時～3時頃

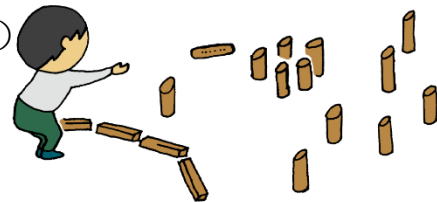
場 所：区民センター1階 ホール

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】

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っきり丁寧に練習します。

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！

（窓口または電話で見学のご予約をお願いします）



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？

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



4月度 行事予定表

月		火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6	
午前	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: blue;">4月</div>	★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 9:55~ 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	
		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~ 中国語会話 13:30~ 【第2集会室】	卓球 13:30~ ★ダイルム 卓球台使用不可		
		7	8	9	10	11	12	13
午前	午後	太極拳 10:00~	★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~	★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】	★ラジオ体操 10:25~ ヨガ 10:30~	フォークダンス 10:00~	休館日
		民謡 13:30~	書道(一般) 13:30~	詩吟 13:30~	カラオケ(2) 13:30~ 英会話「Fly」 14:00~ 【第2集会室】		グリーンコーラス 13:30~	
		14	15	16	17	18	19	20
午前	午後	大正琴(A) 10:00~ 大正琴(B) 11:00~	★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 9:55~ 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
		俳画 13:30~ 英会話「global」 13:30~ 【第2集会室】	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】	新舞踊 13:30~ 中国語会話 13:30~ 【第2集会室】	グリーンコーラス 13:30~	
		21	22	23	24	25	26	27
午前	午後	太極拳 10:00~	★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~	★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】	★ラジオ体操 10:25~ ヨガ 10:30~	フォークダンス 10:00~	休館日
		民謡 13:30~	書道(一般) 13:30~	詩吟 13:30~	カラオケ(2) 13:30~ 英会話「Fly」 14:00~ 【第2集会室】	初めてのスマート フォン体験講座 13:30~ (大広間)	卓球 13:30~ 天身会(華) 13:30~ 【第2集会室】 ★ダイルム 卓球台使用不可	
		28	29	30	★館内にてご利用できます。 ロビーでは机で利用できます。 ※譲り合ってください。 ※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。 <ロビー>バンパープール1台 <ダイルム>卓球台1台 <第1集会室・ロビー>囲碁・将棋			各サークルへの入会希望の方は、見学(体験)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。
大正琴(A) 10:00~ 大正琴(B) 11:00~	昭和の日(祝日) 休館日	★ラジオ体操 9:55と10:55 いきいき百歳体操 10:00~	楽しく学ぼう! 正しい スキンケア講座 13:30~ (大広間)	英会話「global」 13:30~ 【第2集会室】				