

# 天王寺区老人福祉センターだより

## 令和 7 年 5 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

天王寺区マスコットキャラクター



もてんちゃん

## 楽しい音楽療法体験教室

歌唱、身体ほぐし、演奏体験などの楽しい音楽療法で、老化予防と心身のリフレッシュを図ってみませんか！



- ◆日時：令和 7 年 5 月 29 日（木）午後 1 時 30 分～3 時 00 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：25 名（応募者多数の場合は抽選）
- ◆講師：音楽療法グループ アップル・ツリー  
岩井 純子 氏、多田 万岐子 氏、松尾 恵永 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、保険証等）
- ◆申込締切：令和 7 年 5 月 22 日（木）午後 3 時まで、  
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 5 月 22 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）。

## おきらく体操

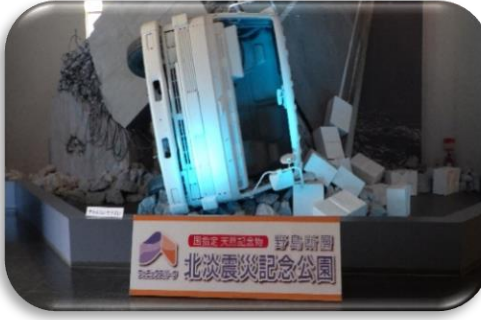
体操・脳活・替え歌など遊びながらのリハビリ（あそびリテーション）  
で楽しく頭や口や体のトレーニングをしませんか！  
懐かしのメロディーに合わせたオリジナル体操もあり、心と体も皆で一緒に  
軽やかになりましょう♪

- ◆日時：令和 7 年 5 月 30 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：水分補給用の飲み物  
市内在住 60 歳以上であることが確認できるもの（利用証、保険証等）
- ◆申込締切：令和 7 年 5 月 23 日（金）午後 3 時まで、  
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 5 月 23 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）。





## ◆淡路島社会学習バスツアーのご報告



3月14日(金)、当センターの企画で淡路島へ社会学習バスツアーを催行しました。北淡震災記念公園で阪神・淡路大震災の当時の話を聞いたり、地震によって現れた野島断層のありのままの展示などを見学しました。バスの中では防災クイズの時間を設け、その出題に対して皆さん真剣に解答をされ、防災について学んでおられました。震災後30年の節目に、皆さん地震の凄まじさと脅威を感じると共に、南海トラフ等の大地震に備える大切さを感じられた事と思います。



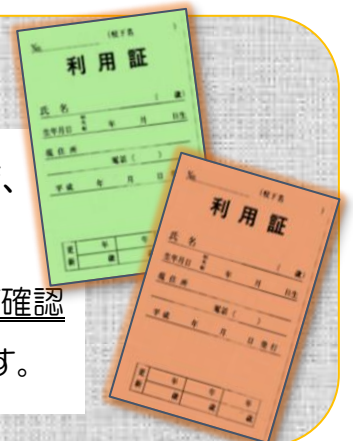
## 消防訓練実施報告



3月27日(木)、天王寺消防署の指導のもと、職員だけでなく当センター利用者の方々にも入っていただき消防訓練を実施しました。2階で火災が発生したと想定し、利用者の方も1階まで階段で避難していただき、その後、駐車場にて消防署員の説明を聞きながら消火器で炎を消す訓練をしました。

## 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)から行っていますので、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。



# 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

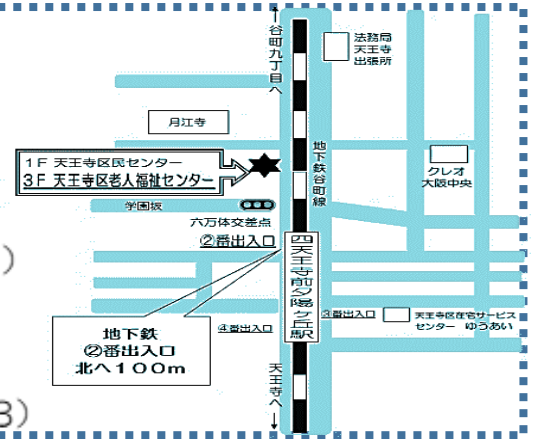
午前10時～午後5時

## 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

## 第27回 会長杯グラウンドゴルフ大会

※雨天中止

開催日：令和7年5月22日（木） 午前9時30分～（受付：午前9時～）

場 所：清水谷公園グラウンド（天王寺区清水谷町16）

対象者：天王寺区老人クラブ会員 限定

定 員：30名（申込先着順）

参加費：無料（用具のない方はこちらで無料貸し出しいたします）

申 込：5月9日（金）までに、老人クラブ会長へ申込書を提出ください。



## 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。



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

5月度 行事予定表

	月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
午前	<p>※今月より行事名の前に使用する場所を記号で表記しました。</p> <p>□印→大広間と第1集会室 ○印→大広間 △印→第2集会室 ◎印→1階区民ホール</p>	<p>★館内にてご利用できます。 ロビーでは机で利用できます。</p> <p>※譲り合ってください。</p> <p>※講座等が開催されるときは、第1集会室で囲碁・将棋ができない場合があります。</p> <p>〈ロビー〉 バンパープール1台 〈デイルーム〉 卓球台1台 〈ロビー・第1集会室〉 囲碁・将棋</p>	<p>□ラジオ体操 9:55と10:55</p> <p>□いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~</p> <p>△書道(研究会) 10:30~</p>	<p>□ラジオ体操 9:55~</p> <p>△編物 10:00~</p>	<p>憲法記念日(祝日) 休館日</p>	<p>休館日</p>	
午後							<p>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。</p>
午前	5	6	7	8	9	10	11
午後							
午前	<p>こどもの日(祝日) 休館日</p>	<p>振替休日(祝日) 休館日</p>	<p>□ラジオ体操 9:55と10:55</p> <p>□いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~</p>	<p>□ラジオ体操 9:55と10:55</p> <p>□いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~</p> <p>◎ニコニコ健康体操 10:30~</p>	<p>□ラジオ体操 10:25~</p> <p>□ヨガ 10:30~</p>	<p>□フォークダンス 10:00~</p>	<p>休館日</p>
午後			<p>○カラオケ(1) 13:30~</p>	<p>○カラオケ(2) 13:30~</p> <p>△英会話「ルッツ」 14:00~</p>		<p>○グリーンコーラス 13:30~</p>	
午前	12	13	14	15	16	17	18
午後							
午前	<p>○大正琴(A) 10:00~</p> <p>○大正琴(B) 11:00~</p>	<p>□ラジオ体操 10:00~</p> <p>◎歌体操 10:00~</p> <p>□ストレッチ 10:30~</p>	<p>□ラジオ体操 9:55と10:55</p> <p>□いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~</p>	<p>□ラジオ体操 9:55と10:55</p> <p>□いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~</p> <p>△書道(研究会) 10:30~</p>	<p>□ラジオ体操 9:55~</p> <p>△編物 10:00~</p>	<p>□ラジオ体操 9:55と10:55</p> <p>□いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~</p>	<p>休館日</p>
午後	<p>○俳画 13:30~</p> <p>△英会話「global」 13:30~</p>	<p>○書道(一般) 13:30~</p>	<p>○詩吟 13:30~</p>	<p>○民謡 13:30~</p> <p>△ぼちぼち野郎会 14:00~</p> <p>区老連 ◎モルック体験会 14:00~</p>	<p>□新舞踊 13:30~</p> <p>△中国語会話 13:30~</p>	<p>○グリーンコーラス 13:30~</p>	
午前	19	20	21	22	23	24	25
午後							
午前	<p>□太極拳 10:00~</p>	<p>□ラジオ体操 10:00~</p> <p>□昭和男の体操 10:30~</p> <p>△セカンドライフを考える会 11:30~</p>	<p>□ラジオ体操 9:55と10:55</p> <p>□いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~</p>	<p>□ラジオ体操 9:55と10:55</p> <p>□いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~</p> <p>◎ニコニコ健康体操 10:30~</p>	<p>□ラジオ体操 10:25~</p> <p>□ヨガ 10:30~</p>	<p>□フォークダンス 10:00~</p>	<p>休館日</p>
午後	<p>□民踊 13:30~</p>		<p>○カラオケ(1) 13:30~</p>	<p>○カラオケ(2) 13:30~</p> <p>△英会話「ルッツ」 14:00~</p>		<p>○卓球 13:30~</p> <p>△天身会(華) 13:30~</p> <p>★デイルーム 卓球台使用不可</p>	
午前	26	27	28	29	30	31	
午後							
午前	<p>○大正琴(A) 10:00~</p> <p>○大正琴(B) 11:00~</p>	<p>□ラジオ体操 10:00~</p> <p>◎歌体操 10:00~</p> <p>□ストレッチ 10:30~</p>	<p>□ラジオ体操 9:55と10:55</p> <p>□いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~</p>	<p>□ラジオ体操 9:55と10:55</p> <p>□いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~</p>	<p>□ラジオ体操 □おきらく体操 10:30~</p>	<p>□ラジオ体操 9:55と10:55</p> <p>□いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~</p>	
午後	<p>□民踊 13:30~</p> <p>△英会話「global」 13:30~</p>	<p>○書道(一般) 13:30~</p>	<p>○詩吟 13:30~</p>	<p>○楽しい音楽療法 体験教室 13:30~</p>		<p>○グリーンコーラス 13:30~</p>	