



天王寺区マスコットキャラクター



ももてんちゃん

天王寺区老人福祉センターだより

令和 7 年 6 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

からだスッキータオル体操

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(のばす)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 6 月 20 日(金) 午前 10 時 00 分～11 時 00 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、前回落選の方優先)
- ◆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、保険証等)
- ◆申込締切：令和 7 年 6 月 13 日(金) 午後 3 時までに、
天王寺区老人福祉センター窓口また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 6 月 13 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)。



青春歌声広場



～みんなで歌おう！懐かしの歌～

昭和 30 年、40 年代に流行った歌声喫茶の再現。童謡、唱歌、抒情歌、懐かしの昭和歌謡などを、ピアノの演奏に合わせ、皆で歌ってみませんか！

- ◆日 時：令和 7 年 6 月 30 日(月) 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：28 名(応募者多数の場合は抽選)
- ◆講 師：筒井 幹夫 氏、一ノ瀬 美貴子 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、保険証等)
- ◆申込方法：令和 7 年 6 月 19 日(木) 午後 3 時までに、
天王寺区老人福祉センター窓口また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 6 月 19 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)。





スマホデビューからもう一歩！ YouTube

スマホを使い始めたが、まだまだ分からないことでお悩みの方へ！

①【LINE】

- ・ LINE の特徴について
- ・ LINE で複数の友達や家族にメッセージを送る方法
- ・ 写真、スタンプの送信体験
- ・ LINE を使った無料電話の操作について

②【YouTube】体験

- ・ 動画の楽しみ方
- ・ 検索の方法

③【その他】

- ・ スマートフォンの便利な使い方

◆日 時：令和 7 年 6 月 27 日（金）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：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 6 月 20 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 6 月 20 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）。

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（全 5 回）を開催します。

◆日 時：令和 7 年 7/9（水）、7/23（水）、7/30（水）

8/13（水）、8/27（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）

◆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 7 年 7 月 1 日（火）午後 3 時までに、
当センター窓口または電話でお申込みください。

☎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 7 年 7 月 1 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）。



★「いきいき百歳体操」からのお知らせ

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～

見学、体験のご予約お待ちしております。
お気軽にお電話ください。

（☎06-6771-8606 天王寺区在住の方限定）

★月 1 回の理学療法士の文野先生の指導日に
タオルを使った体操のワンポイントレッスンが
5～7 分程度あります。お楽しみに！

タオルをご持参ください！！

大阪市立天王寺区老人福祉センター

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（保険証等）をお持ちください。

開館時間

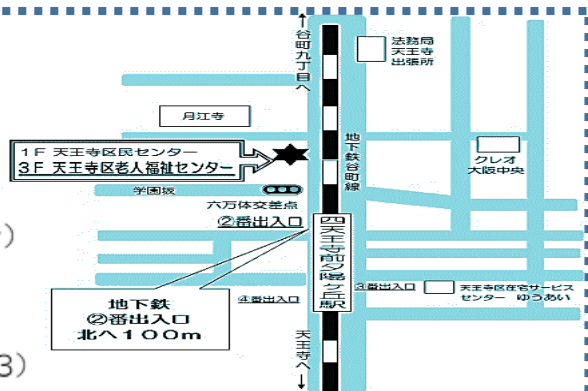
午前10時～午後5時

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 輪投げ体験会

開催日：令和7年6月23日（月） 午後2時～3時30分頃

場所：老人福祉センター3階 大広間

対象者：市内在住60歳以上の方

申込：先着14名。 6月20日（金）までに「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。

内容：個人戦で、2mの距離から投げた輪の合計点を競います。実際に体験いただきながらルール（単独投輪・交互投輪、2通りの競技方式）を説明します。

【得点】 ・輪が入った数字（1～9）

・縦横斜のいずれか1列に輪が入った場合、1列につき30点！

・全部の棒に1本ずつ輪が入った場合、パーフェクト300点！！！！

※パーフェクトは「単独投輪方式」限定。

筋力・平衡力・調整力・頭の柔軟性、
輪投げで楽しく運動機能UP！



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。



毎月1回
開催中

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

電話：06-6771-8606



6月度 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
	※行事名の前に使用する 場所を記号で表記しています。 □印→大広間と第1集会室 △印→第2集会室 ◎印→1階区民ホール						1 休館日
	2	3	4	5	6	7	8
午前	□太極拳 10:00～	□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～	□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～	□ラジオ体操 9:55～ △編 物 10:00～	□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～	△天身会（役） 13:30～	○カラオケ（1） 13:30～	○民 謡 13:30～	□新舞踊 13:30～ △中国語会話 13:30～	○卓 球 13:30～ △グリーンコーラス 13:30～ ★デイルーム 卓球台使用不可	
	9	10	11	12	13	14	15
午前	○大正琴（A） 10:00～ ○大正琴（B） 11:00～	□ラジオ体操 10:25～ ◎歌体操 10:00～ □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～	□ラジオ体操 9:55～ □ヨ ガ 10:30～	□フォークダンス 10:00～	休館日
午後	○俳 画 13:30～ △英会話「global」 13:30～	○書道（一般） 13:30～	○詩 吟 13:30～	○カラオケ（2） 13:30～ △英会話「フレッツ」 14:00～		○グリーンコーラス	
	16	17	18	19	20	21	22
午前	□太極拳 10:00～	□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～	□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～	□ラジオ体操 9:55～ □からだスッキリ タオル体操 10:00～ △編 物 10:00～	□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～ 区老連 ◎モルック体験会 14:00～	○民 謡 13:30～ △ぼちぼち野郎会 14:00～	□新舞踊 13:30～ △中国語会話 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～	□ラジオ体操 ◎歌体操 10:00～ □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～	□ラジオ体操 9:55～ □ヨ ガ 10:30～	□フォークダンス 10:00～	休館日
午後	△英会話「global」 13:30～ 区老連 ◎輪投げ体験会 14:00～	○書道（一般） 13:30～	○詩 吟 13:30～	○カラオケ（2） 13:30～ △英会話「フレッツ」 14:00～	○スマホデビューから もう一歩！ 「LINE・YouTube」編 13:30～	○卓 球 13:30～ △天身会（華） 13:30～ ★デイルーム 卓球台使用不可	
	30						
午前	□太極拳 10:00～	★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。					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。 6月
午後	○青春歌声広場 13:30～						