

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 7 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

元気に歩こう！骨の健康講座

骨密度測定器（手首式）を使ってあなたの骨密度を測定してみませんか！
骨粗しょう症が原因となる「寝たきり生活」を防ぎましょう。
□□モやフレイル（心や体の機能低下）予防のためのセミナーです。

- ◆日 時：令和 7 年 7 月 25 日（金）午前 10 時 30 分～12 時 00 分
- ◆場 所：天王寺区老人福祉センター（第 2 集会室）
- ◆対 象 者：市内在住 60 歳以上の方
- ◆定 員：22 名（応募者多数の場合は抽選）
- ◆講 師：戸川 真早美 氏（近畿中央ヤクルト販売株式会社） ◆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 7 月 18 日（金）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：当選された方にのみ、令和 7 年 7 月 18 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：当選された方にのみ、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」

ワンポイントレッスンはじめました！

5月28日、29日に百歳体操の後、ご自宅でも体操できるようタオル体操の文野先生より、タオルを使って背骨をストレッチするワンポイントレッスンをいただきました。



★「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！！

「楽しい音楽療法体験教室」のご報告



5月29日、楽しい音楽療法体験教室では、「茶摘み」や「バラが咲いた」などの歌を全員で歌ったり、「トーンチャイム」という楽器を各自、貸してもらって演奏したり、脳にも刺激を与えながらの楽しい時間となりました。

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（保険証等）をお持ちください。

開館時間

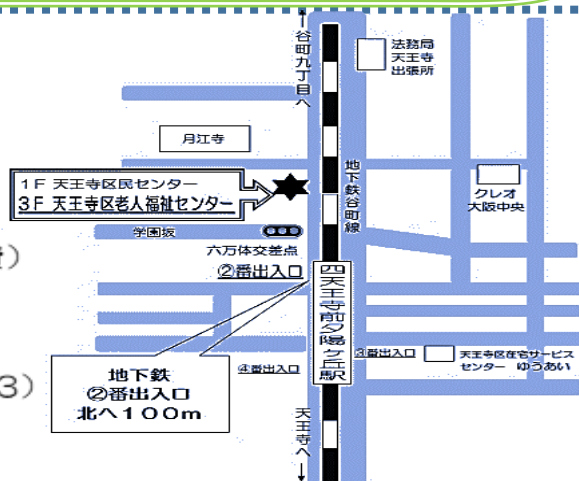
午前10時～午後5時

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



区民ギャラリー

展示期間：6月30日（月）～7月11日（金） 10日間

場 所：天王寺区役所1階 ロビーギャラリー

区役所の一角で老人クラブ会員の手作り作品を展示します。是非お越しください。

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：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

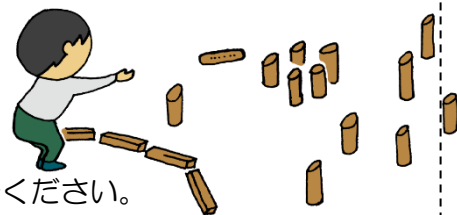
場 所：区民センター1階 ホール

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。



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 2,000円

講 師：荒川 佐智子 先生

内 容：童謡から、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ぐに練習します。



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）



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

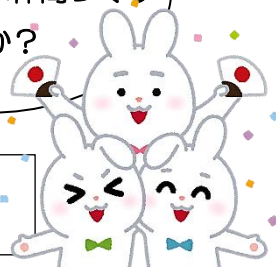
桃 陽：桃陽寿会

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

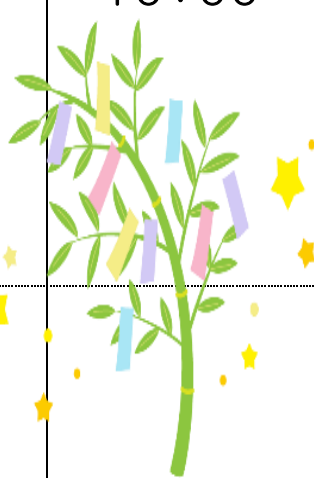
大 江：大江逢坂クラブ ・ 大江福寿クラブ

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？



【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

7月度 行事予定表

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6	
午前	※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→大広間 △印→第2集会室 ◎印→1階区民ホール	□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	
		○グリーンコーラス 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～ ★デイルーム 卓球台使用不可		
午後								
午前	7 □太極拳 10:00～	8 □ラジオ体操 10:00～ ◎歌体操 10:00～ □ストレッチ 10:30～	9 □ラジオ体操 9:55～ □すこやかシニア 体操教室① 10:00～	10 □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～	11 □ラジオ体操 10:25～ □ヨガ 10:30～	12 □フォークダンス 10:00～ 	13 休館日	
午後	□民謡 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～				
午前	14 ○大正琴（A） 10:00～ ○大正琴（B） 11:00～	15 □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～	16 □ラジオ体操 9:55と10:55 □いきいき百歳体操 10:00～ 11:00～	17 □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～	18 □ラジオ体操 9:55～ △編物 10:00～	19 □ラジオ体操 9:55と10:55 □いきいき百歳体操 10:00～ 11:00～	20 休館日	
午後	○俳画 13:30～ △英会話「global」 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～		
午前	21 海の日（祝日）	22 □ラジオ体操 10:00～ ◎歌体操 10:00～ □ストレッチ 10:30～	23 □ラジオ体操 9:55～ □すこやかシニア 体操教室② 10:00～	24 □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～	25 □ラジオ体操 10:25～ □ヨガ 10:30～ △元気に歩こう！ 骨の健康講座 10:30～	26 □フォークダンス 10:00～	27 休館日	
午後		△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～		○卓球 13:30～ △天身会（華） 13:30～ ★デイルーム 卓球台使用不可		
午前	28 ○大正琴（A） 10:00～ ○大正琴（B） 11:00～	29 □ラジオ体操 9:55～ □太極拳 10:00～	30 □ラジオ体操 9:55～ □すこやかシニア 体操教室③ 10:00～	31 □ラジオ体操 10:00～	★館内にてご利用できます。 譲り合ってご利用ください。 ＜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。			休館日
午後	△英会話「global」 13:30～			□民謡 13:30～				