



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 9 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

ヤクルト①オンライン工場見学と②兵庫三木工場の見学

ヤクルト製品がどうやって作られているかをインターネット生中継で工場見学するとともに、日を改めて乳酸菌効果を実際に工場へ行って学んでみませんか！

① オンライン工場(福岡工場)見学

- ❖ 日 時： 令和 7 年 9 月 12 日(金) 午後 2 時～3 時頃
- ❖ 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 歳以上の方で、①と②の両方とも参加できる方
- ❖ 講 師： 戸川 真早美 氏(近畿中央ヤクルト販売株)

② ヤクルト本社兵庫三木工場の見学

- ❖ 日 時： 令和 7 年 10 月 23 日(木)
- ❖ 行 先： ヤクルト本社兵庫三木工場(兵庫県三木市)※往復マイクロバス
- ❖ 集合場所： 天王寺区区民センター 1 階(午前 9 時 30 分集合、午後 4 時頃帰着予定)
- ❖ 参 加 費： 2,228 円(昼食代 2,200 円、保険代 28 円)※10 月 16 日(木) 17 時までにお釣りのいらないように当センター窓口迄お持ちください。

※参加を希望される方は、①オンライン工場見学に参加して頂く必要があります。

【①②共通事項】

- ❖ 定 員： 17 名(応募者多数の場合は抽選)
- ❖ 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、保険証など)
- ❖ 申込方法： 令和 7 年 9 月 9 日(火) 午後 3 時までに天王寺区老人福祉センター窓口またはお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 9 月 9 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 9 月 19 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 1 本、市内在住 60 歳以上であることが確認できるもの(利用証、保険証など)
- ❖ 申込方法： 令和 7 年 9 月 12 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お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 9 月 12 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)。



おきらく体操(老人福祉センターバージョン)

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、心も体も皆で一緒に軽やかになりましょう！

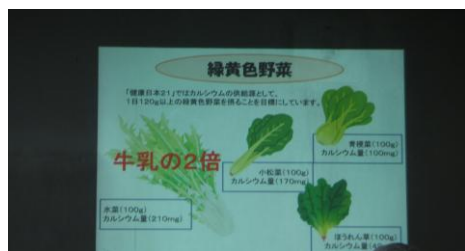
- ❖日時：令和7年9月26日(金)午後1時30分～2時45分
- ❖場所：天王寺区老人福祉センター(大広間・第1集会室)
- ❖対象者：市内在住60歳以上の方
- ❖定員：20名(応募者多数の場合は抽選)
- ❖講師：桃陽地区民生委員 田中 孝子 氏
- ❖参加費：無料
- ❖持ち物：市内在住60歳以上であることが確認できるもの(利用証、保険証など)
- ❖申込方法：令和7年9月19日(金)午後3時までに天王寺区老人福祉センター窓口またはお電話でお申込みください。
☎06-6771-8606(電話申込みの場合は本人に限る)
- ❖抽選結果：当選された方にのみ、令和7年9月19日(金)にご連絡いたします(落選された方には、ご連絡いたしません)。



「元気に歩こう！骨の健康講座」のご報告

ヤクルト「元気に歩こう！骨の健康講座」と題し、7月25日(金)に当センターにてイベントを開催いたしました。定員22名で参加者を募集させていただきましたところ、46名と多くの皆様にご応募をいただき、誠にありがとうございました。

講座では、近畿中央ヤクルト販売 戸川 真早美氏の指導のもと、骨密度測定器を使って骨密度を測定したり、骨粗しょう症が原因となる「寝たきり生活」の予防方法を学ぶことができました。参加者の皆様からは、「自分の骨密度の現状に安心しました。これを維持するための方法を学ぶことができ良かったです」などの感想をいただくなど、多くの皆様にイベントを楽しんでいただくことができました。



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

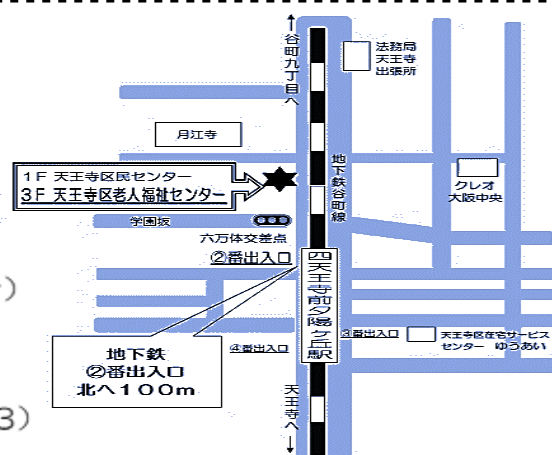
午前10時～午後5時

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9月18日（木）／10月15日（水）／11月12日（水）／12月18日（木）
令和8年1月9日（金）／2月19日（木）／3月12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・参加希望日」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！



区老連 輪投げ体験会

ゲーム性のあるスポーツとして進化した輪投げをご体験ください！

開催日：令和7年9月30日（火） ・ 10月29日（水） 午後2時～3時30分頃

場 所：・ 9/30：老人福祉センター3階 太広間

・ 10/29： // 第2集会室

対象者：市内在住60歳以上の方

申 込：各回16名（先着順）。

9月19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・参加希望日」をご報告ください（9・10月 両日の参加も可）。

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。単独投輪・交互投輪、2通りの競技方式のルールを説明後、実際に体験いただきます。

【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は、パーフェクト300点！！

※パーフェクトは「単独投輪方式」限定。

☆☆☆輪投げで楽しく運動機能UP！☆☆☆

○筋力・・・輪の重さを生かした腕の力。

○平衡力・・・身体の均衡を保つバランス感覚。

○調整力・・・ひざの屈折や腕の振りを調整する力。

○頭の柔軟性・・・単に「投げる」から「考えて投げる」ゲームに必要な頭の柔軟な動き。



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



9月度 行事予定表

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
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～		○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	
	8	9	10	11	12	13	14
午前	○大正琴（A） 10:00～ ○大正琴（B） 11:00～	★ラジオ体操 10:00～ ◎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 10:25～ □ヨ ガ 10:30～	□フォークダンス 10:00～	休館日
午後	△英会話「global」 13:30～ ○俳画 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～	○ヤクルトオンライン 工場見学 14:00～		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	敬老の日（祝日） 休館日	★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		△書道（一般） 13:30～	○カラオケ（1） 13:30～	△ぼちぼち野郎会 14:00～ ○民謡 13:30～ 区老連 ◎モルック体験会 14:00～	□新舞踊 13:30～ △中国語会話 13:30～	○グリーン・コーラス 13:30～	
	22	23	24	25	26	27	28
午前	○大正琴（A） 10:00～ ○大正琴（B） 11:00～	秋分の日（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～ 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 10:25～ □ヨ ガ 10:30～	□フォークダンス 10:00～	休館日
午後	△英会話「global」 13:30～		○詩 吟 13:30～	○カラオケ（2） 13:30～ △英会話「フレッツ」 14:00～	★ラジオ体操 13:25～ □おきらく体操 （老人福祉センターバージョン） 13:30～	△天身会（華） 13:30～ ○卓 球 13:30～ ★デイルーム 卓球台使用不可	
	29	30	※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				
午前	□太極拳 10:00～	★ラジオ体操 10:00～ □ストレッチ 10:30～ ◎歌体操 10:00～					
午後	□民 踊 13:30～	区老連 ○輪投げ体験会 14:00～	★館内にてご利用できます。 ※ロビーでは机で利用できます。 ※譲りあ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 ※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）していただく必要がありますので、当センターまでご予約の電話（☎06-6771-8606）をお願いします。				

