



# 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 10 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

### グラウンドゴルフ大会(第 20 回天王寺区長杯)



- ❖日 時： 令和 7 年 10 月 24 日 (金) 午前 9 時 00 分開始 (雨天中止)
- ❖受 付： 午前 8 時 30 分～
- ❖場 所： 五条公園グラウンド (天王寺区烏ヶ辻 2-5)
- ❖対 象 者： 市内在住 60 歳以上の方
- ❖定 員： 50 名 (申込先着順)
- ❖参 加 費： 28 円 (保険代) ※10 月 10 日 (金) までにお釣りのいらないように当センター窓口迄ご持参ください。当日、欠席された場合も返金いたしません。また、その際、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) をご提示願います。
- ❖持 ち 物： 運動のできる服装でお越しください。水分補給用の飲み物をご持参ください。
- ❖申込方法： 令和 7 年 10 月 10 日 (金) までに当センター窓口またはお電話でお申込みください。☎06-6771-8606
- ❖注意事項： 自宅での検温、マスクの着用、手指の消毒等感染症拡大対策へのご協力をお願いします。
- ❖そ の 他： 当日はグラウンドの設営・受付などに 10 名程度のお手伝いが必要です。お手伝い下さる方は、7 時 30 分に五条公園グラウンドまで集合してください。

### スマホを始めよう! 「災害の備え」

スマホがもっとも身近な防災アイテム。災害対策は情報収集がカギ。備えあれば憂いなし、防災対策の基礎を学べるスマホ教室に参加してみませんか!



- ❖日 時： 令和 7 年 10 月 24 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： 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、保険証など)
- ❖申込方法： 令和 7 年 10 月 16 日 (木) 午後 3 時まで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 10 月 16 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)。
- ❖注意事項： 参加申込者数が 10 名未満となった場合は、開催を中止させていただきますので、予めご了承ください。

## 歩こう会「地元民も初耳？大阪に本願寺があった！」

天満橋からスタートし、ボランティアガイドの説明を聞きながら、平安時代～江戸時代の数々の遺跡めぐりをしてみませんか！

- ❖日時：令和7年10月29日（水）午前10時00分～12時00分頃
- ❖集合場所：京阪又は谷町線天満橋駅下車京阪シティモール1階スターバックス付近
- ❖集合時間：9時45分
- ❖対象者：市内在住60歳以上の方
- ❖定員：30名（応募者多数の場合抽選）
- ❖参加費：28円（保険代）10月22日（水）17時までにお釣りのいらぬように当センター窓口迄ご持参ください。
- ❖持ち物：タオル、水分補給用の飲み物
- ❖服装：動きやすい服装、履きなれた靴
- ❖申込方法：令和7年10月15日（水）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10月15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）。



## 歩こう会「1400年前の古代ロマンを訪ねて！」

ボランティアガイドの説明を聞きながら、1400年前の遺跡や寺社めぐりをして古代のロマンにひたってみませんか！

- ❖日時：令和7年11月28日（金）午前10時00分～12時00分頃
- ❖集合場所：JR 桃谷駅南口改札前付近
- ❖集合時間：9時45分
- ❖対象者：市内在住60歳以上の方
- ❖定員：30名（応募者多数の場合抽選）
- ❖参加費：28円（保険代）11月21日（金）17時までにお釣りのいらぬように当センター窓口迄ご持参ください。
- ❖持ち物：タオル、水分補給用の飲み物
- ❖服装：動きやすい服装、履きなれた靴
- ❖申込方法：令和7年11月14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11月14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）。



## 楽しい音楽療法体験教室（第2弾）

歌唱、身体ほぐし、演奏体験などの楽しい音楽療法で脳を活性化し、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10月30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（応募者多数の場合抽選、前回落選の方優先）
- ❖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、保険証など）
- ❖申込方法：令和7年10月23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10月23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）。



## ☆ 区民ギャラリー作品展のお知らせ ☆

書道(研究会)・俳画・編み物サークルの作品を、  
右記の期間、天王寺区役所1階ロビーに展示いたします。  
ぜひお立ち寄りください!

展示期間  
10月6日(月)~10月17日(金)  
展示場所  
天王寺区役所1階ロビー

## 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

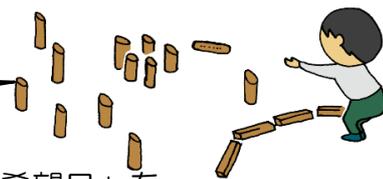
場 所：区民センター1階 ホール

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!



## 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。ゆっくり  
ていねいに練習します。



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!

## 交通事故防止キャンペーン

開催日：令和7年10月21日(火) 午前10時30分~45分頃

場 所：和宗総本山 四天王寺 境内各所

内 容：天王寺警察交通課と老人クラブが協力し、チラシや啓発物品の配布など、**車注意!**  
交通事故防止の啓発活動を実施します(雨天中止)。



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



# 10月度 行事予定

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
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	★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>バンパーボール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。	★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	○カラオケ(1) 13:30~	○民謡 13:30~	□新舞踊 13:30~  △中国語会話 13:30~	
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~  ◎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
午前	スポーツの日の日(祝日)	□ストレッチ 10:30~  ◎歌体操 10:00~	★ラジオ体操 9:55と10:55 □いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~  △大正琴(A) 10:00~ △大正琴(B) 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~  ヤクルト工場見学 9:30集合 ◎ニコニコ健康体操 10:30~	★ラジオ体操 10:25~ □ヨガ 10:30~  グラウンドゴルフ大会 (第20回天王寺区長杯) 9:00開始	□フォークダンス 10:00~	休館日
午前	○大正琴(A) 10:00~ ○大正琴(B) 11:00~	★ラジオ体操 10:00~  □ストレッチ 10:30~  ◎歌体操 10:00~	★ラジオ体操 9:55と10:55 □いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~  歩こう会「地元民も初耳? 大阪に本願寺があった!」 9:45集合	★ラジオ体操 9:55と10:55 □いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~	□太極拳 10:00~	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。	
							午後