

11月

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 11 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

シニア層向け eスポーツ体験講座(Ⅰ)

ボーリングや和太鼓などの TV ゲームを、指を動かし楽しみながらプレイすることで、脳が刺激され認知症予防にも役立ちます。シニア層向けの当講座では、わかりやすい指導もあり今が始めるチャンスです！

- ❖日 時： 令和 7 年 11 月 7 日（金）午前 10 時 00 分～11 時 45 分頃
- ❖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： 16 名（応募者多数の場合抽選）
- ❖講 師： (株)DNP エスピーイノベーション牛場氏
- ❖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）、水分補給用の飲み物
- ❖申込方法： 令和 7 年 11 月 4 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 11 月 4 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）。



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）。



スマホステップアップ編「セキュリティ・健康管理」

「自分は大丈夫」と思っている方こそ、今一度、スマホのセキュリティ対策を見直してみませんか！また、健康管理もスマホを使って手軽に実現してみませんか！

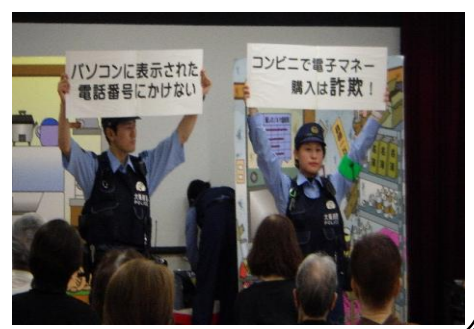
- ❖日時：令和7年12月12日（金）午後1時30分～3時00分
- ❖場所：天王寺区老人福祉センター（大広間）
- ❖対象者：市内在住60歳以上の方
- ❖定員：20名（応募者多数の場合抽選）
- ❖講師：ソフトバンク スマートフォンアドバイザー
- ❖参加費：無料
- ❖持ち物：筆記用具、市内在住60歳以上であることが確認できるもの（利用証、保険証など）
- ❖申込方法：令和7年12月4日（木）午後3時までに天王寺区老人福祉センター窓口またはお電話でお申込みください。
☎06-6771-8606（電話申込みの場合は本人に限る）
- ❖抽選結果：当選された方にのみ、令和7年12月4日（木）にご連絡いたします（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。



高齢者をねらった特殊詐欺・詐欺防止教室のご報告

8月25日、大阪府警本部生活安全指導班と天王寺警察署の方々が来られ、特殊詐欺その他の詐欺の防止について寸劇で「わかりやすく」「楽しく」教えていただきました。33名の方々が参加され、アンケートの感想には「わかりやすい説明で楽しく大変勉強になりました。」「劇がすごく上手でひきこまれました。」等のお声がありました。

電話やSNSで「あなたに逮捕状が出ています」と伝えたり、逮捕状の画像を見せるなどして金銭を騙し取ろうとする詐欺が多発しています。皆さまお気をつけください。



年末大掃除

今年も恒例となりました年末の大掃除を行います！今年の汚れは今年のうちに綺麗にして気持ちよく新年を迎えましょう！

日時：令和7年12月19日（金）午前9時30分～11時頃

場所：老人福祉センター内各部屋、ロビー、廊下、窓拭きなど

★各サークル1名以上のご参加をお願いいたします。★お手伝い頂ける方も大募集！

★当日のセンターのご利用は午後1時からとなります。

★今年は雑巾の寄付は受付していません。



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
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

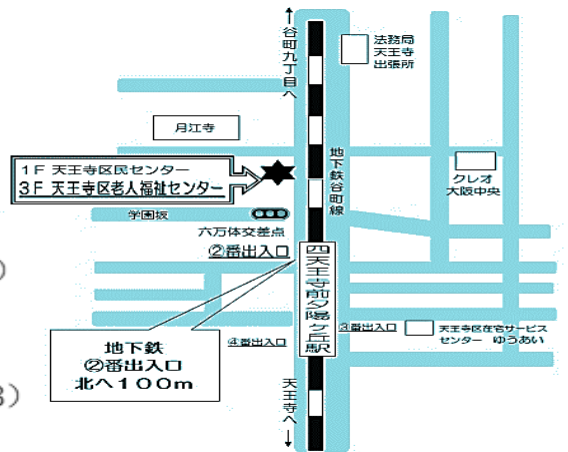
午前 10 時～午後 5 時

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

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 11 月 19 日（水）・12 月 17 日（水） 午後 2 時～3 時 30 分頃

場 所：老人福祉センター 3 階 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）。

・【11 月】11 月 7 日（金）までに

・【12 月】12 月 5 日（金）までに

「氏名・年齢・住所・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（11・12 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。



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 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！

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

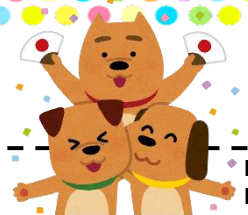
大 江：大江逢坂クラブ・大江福寿クラブ

【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



11月度 行事予定

	月	火	水	木	金	土 1	日 2
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＞バンパープール1台 ＜ディールーム＞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を希望される方は、入会される前に見学（体験）を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）をした上でお越しください。		★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						○卓球 13：30～ ★ディールーム 卓球台使用不可	
午前	3	4	5	6	7	8	9
午後	文化の日（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～ ○カラオケ（1） 13：30～	★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～ ○民謡 13：30～	★ラジオ体操 9：55～ △編物 10：00～ □シニア層向けスポーツ体験講座（Ⅰ） 10:00～ □新舞踊 13：30～ △中国語会話 13：30～	□フォークダンス 10：00～ ○グリーン・コーラス 13：30～	休館日
午前	10	11	12	13	14	15	16
午後	○大正琴（A） 10：00～ ○大正琴（B） 11：00～ ○俳画 13：30～ △英会話「global」 13：30～	★ラジオ体操 10：25～ ◎歌体操 10：00～ □ストレッチ 10：30～ △書道（一般） 13：30～	★ラジオ体操 9：55と10：55 □いきいき百歳体操 10：00～ 11：00～ ○詩吟 13：30～ 区老連 ◎モルック体験会 14：00～	★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～ ○カラオケ（2） 13：30～ △英会話「フルッ1」 14：00～	★ラジオ体操 10：25～ □ヨガ 10：30～ ○グリーン・コーラス 13：30～	★ラジオ体操 9：55と10：55 □いきいき百歳体操 10：00～ 11：00～ ○グリーン・コーラス 13：30～	休館日
午前	17	18	19	20	21	22	23
午後	□太極拳 10：00～ □民踊 13：30～ △英会話「global」 13：30～	★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～ ○カラオケ（1） 13：30～ 区老連 △輪投げ体験会 14：00～	★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～ ○民謡 13：30～ △ぼちぼち野郎会 14：00～	★ラジオ体操 9：55～ △編物 10：00～ □新舞踊 13：30～ △中国語会話 13：30～	□フォークダンス 10：00～ △天身会（華） 13：30～ ○卓球 13：30～ ★ディールーム 卓球台使用不可	休館日
午前	24	25	26	27	28	29	30
午後	振替休日（祝日） 休館日	★ラジオ体操 10：25～ ◎歌体操 10：00～ □ストレッチ 10：30～ △書道（一般） 13：30～	★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～ ○詩吟 13：30～	★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～ ○カラオケ（2） 13：30～ △英会話「フルッ1」 14：00～	★ラジオ体操 9：25～ □ヨガ 10：30～ 歩こう会「1400年前の古代ロマンを訪ねて！」 9:45集合 □民踊 13：30～	11月 休館日	休館日