



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 8 年 1 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

### 新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、当センター事業に格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

本年も皆様のご期待に沿えるよう職員一同頑張っておりますので、よろしくお願いいたします。

天王寺区老人福祉センター 職員一同

### 【年末年始の休館日のお知らせ】

12 月 28 日(日)から  
1 月 4 日(日)は休館日です。

1 月 5 日(月)から  
通常通り開館いたします。



### からだスツキリタオル体操

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 8 年 1 月 30 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、マイナンバーカードなど)
- ❖申込方法：令和 8 年 1 月 23 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 8 年 1 月 23 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)。

### いきいき百歳体操

「いきいき百歳体操」は、イスに腰をかけ、準備運動・筋力運動・整理運動の 3 つの運動をおこないます。前方のテレビ画面に映される映像を見ながら、自分のペースで体操ができるので、運動が苦手な方にもオススメです。月に 1 回、専門の先生による体操の指導日もあります♪安心してお気軽にご参加ください！

＜参加費＞無料

- ＜活動日＞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～

※参加人数の関係で曜日等のご希望に沿えない場合があります。参加ご希望の方は、見学・体験のご予約が必要ですので窓口又はお電話にてお願いします。(☎06-6771-8606 天王寺区在住の方)

百歳体操の後に「かみかみ百歳体操」(約 15 分)もおこないます。継続することにより、口腔機能の向上、唾液の分泌促進、食べこぼし・むせの改善の効果が期待できます。ぜひ、ご参加ください。

## 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8年1/14（水）、1/28（水）、2/25（水）  
3/11（水）、3/25（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、マイナンバーカード等）
- ◆申込締切：令和8年1月6日（火）午後3時まで、  
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8年1月6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）。



## 合同作品展を開催！（ご報告）

### 作品展

12月3日～5日に開催しました合同作品展には、老人クラブから、絵画・編物・写真・陶芸・トールペイント・書道で計23点、老人福祉センターから、書道サークル10点・俳画サークル19点・編物サークル9点の計38点、及び個人から計22点、合計83点もの多数の出品がありました。来場者は、設営日の2日を含め計4日間で延べ206人もお越しになり、素晴らしい作品の数々をご覧になり楽しんでおられ、賞賛の声も多くいただきました。今回は、大阪万博で展示された書道の藤田紅雲先生の作品や、当センター利用で最高齢97歳の女性が83歳の頃から書き溜めた手作りの絵本12点が展示され来館者の方々から感嘆の声が沢山あがっていました。



## シニア層向け e スポーツ体験講座（Ⅰ）（ご報告）

11月7日（金）、シニア層向け e スポーツ体験講座がはじめて開催されました。太鼓の達人やボーリングのゲームを大きいスクリーンやテレビに映し出し、参加者の皆さんが順番に楽しまれていました。参加された方の感想は、「こんなに笑う事はめったになく良かったです。」「本当に楽しかった。楽しくできるの最高！」「くわしく教えてくれたので、楽しくやれた」など高評価の感想を沢山いただきました。





# 1 月 度 行 事 予 定 表

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
午前	<div>  <p>★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。</p> </div>		<div> <p>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）をした上でお願いします。</p> </div>	<div> <p>元旦（祝日） 休館日</p> </div>	<div> <p>休館日</p> </div>	<div> <p>休館日</p> </div>	<div> <p>休館日</p> </div>
午後							
	5	6	7	8	9	10	11
午前	<div> <p>□太極拳 10：00～</p> </div>	<div> <p>★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～</p> </div>	<div> <p>★ラジオ体操 9：55と10：55 □いきいき百歳体操 10：00～ 11：00～</p> </div>	<div> <p>★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～</p> </div>	<div> <p>★ラジオ体操 10：25～ □ヨ ガ 10：30～</p> </div>	<div> <p>□フォークダンス 10：00～</p> </div>	<div> <p>休館日</p> </div>
午後			<div> <p>○カラオケ（1） 13：30～</p> </div>	<div> <p>○カラオケ（2） 13：30～ △英会話「フレッツ」 14：00～</p> </div>	<div> <p>△中国語会話 13：30～  区老連 ◎モルック体験会 14：00～</p> </div>	<div> <p>○グリーン・コーラス 13：30～</p> </div>	
	12	13	14	15	16	17	18
午前	<div> <p>成人の日（祝日） 休館日</p> </div>	<div> <p>★ラジオ体操 10：25～ □ストレッチ 10：30～</p> </div>	<div> <p>★ラジオ体操 9：55～ □すこやかシニア体操教室① 10:00～  △大正琴（A） 10：00～ △大正琴（B） 11：00～</p> </div>	<div> <p>★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～</p> </div>	<div> <p>★ラジオ体操 10：25～ △編 物 10：00～</p> </div>	<div> <p>★ラジオ体操 9：55と10：55 □いきいき百歳体操 10：00～ 11：00～</p> </div>	<div> <p>休館日</p> </div>
午後		<div> <p>△書道（一般） 13：30～</p> </div>	<div> <p>○詩 吟 13：30～</p> </div>	<div> <p>○民 謡 13：30～ △ぼちぼち野郎会 14：00～</p> </div>	<div> <p>□新舞踊 13：30～ △中国語会話 13：30～</p> </div>	<div> <p>○グリーン・コーラス 13：30～</p> </div>	
	19	20	21	22	23	24	25
午前	<div> <p>□太極拳 10：00～</p> </div>	<div> <p>◎歌体操 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～</p> </div>	<div> <p>★ラジオ体操 9：55と10：55 □いきいき百歳体操 10：00～ 11：00～</p> </div>	<div> <p>★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～ △書道（研究会） 10：30～</p> </div>	<div> <p>★ラジオ体操 10：25～ □ヨ ガ 10：30～</p> </div>	<div> <p>□フォークダンス 10：00～</p> </div>	<div> <p>休館日</p> </div>
午後	<div> <p>□民 踊 13：30～</p> </div>		<div> <p>○カラオケ（1） 13：30～</p> </div>	<div> <p>○カラオケ（2） 13：30～ △英会話「フレッツ」 14：00～</p> </div>		<div> <p>○卓 球 13：30～ ★デイルーム卓球台使用不可</p> </div>	
	26	27	28	29	30	31	
午前	<div> <p>△大正琴（A） 10：00～ △大正琴（B） 11：00～</p> </div>	<div> <p>★ラジオ体操 10：25～ ◎歌体操 10：00～  □ストレッチ 10：30～</p> </div>	<div> <p>★ラジオ体操 9：55～ □すこやかシニア体操教室② 10:00～</p> </div>	<div> <p>★ラジオ体操 9：55と10：55 □いきいき百歳体操 10：00～ 11：00～</p> </div>	<div> <p>★ラジオ体操 9：25～ □からだスッキリタオル体操 10:00～</p> </div>	<div> <p>※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</p> </div>	
午後		<div> <p>△書道（一般） 13：30～</p> </div>	<div> <p>○詩 吟 13：30～</p> </div>	<div> <p>区老連 △輪投げ体験会 14：00～</p> </div>	<div> <p>□新舞踊 13：30～</p> </div>		

# 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（健康保険証等）をお持ちください。

## 開館時間

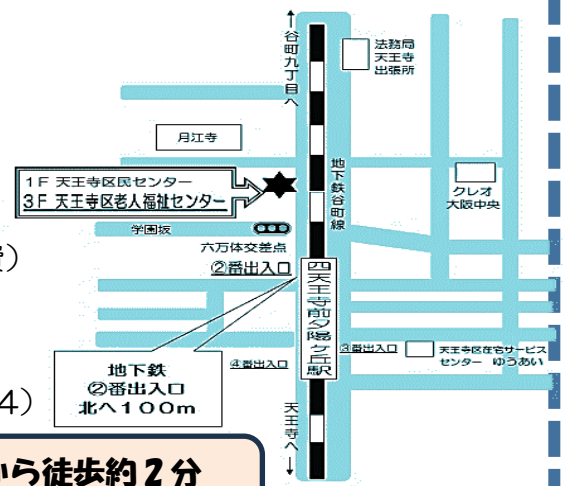
午前10時～午後5時

## 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（12/28～1/4）



※大阪メトロ谷町線四天王寺前夕陽丘駅下車2番出口から徒歩約2分  
1、2階は区民センターで3階が天王寺区老人福祉センターです。

## 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8年1月29日（木） 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：16名（先着順）

1月16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」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。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。

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8年1月9日（金）／2月19日（木）／3月12日（木）／4月16日（木）  
5月14日（木）／6月17日（水）／7月17日（金）／8月13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

