

## シニア脳のトレーニング教室(食・運動・脳のトータルケアで認知症予防)

認知症専門のインストラクターの指導のもと、認知症予防トレーニングや脳トレクイズなどで楽しく脳を刺激し活性化させましょう！

- ◆日 時：令和8年2月17日（火）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・第1集会室）
- ◆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：認トレ協会公認インストラクター 大谷 恵子 氏
- ◆申込方法：令和8年2月10日（火）午後3時までに天王寺区老人福祉センター窓口又はお電話でお申込みください。（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2月10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）。



## おさわぐ体操

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、心と体も皆で一緒に軽やかになります♪

- ◆日 時：令和8年2月20日（金）午前10時30分～11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）
- ◆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
- ◆申込締切：令和8年2月13日（金）午後3時までに、当センター窓口又はお電話でお申込みください。（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2月13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）。



## 歌声コンサート

平日のひと時に、生オケで歌ってみませんか♪～

- ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ、クラリネット、ピアノの美しい音色で奏でるのは、童謡、唱歌、昭和の懐メロなどの曲。ボーカルの歌声に合わせ、みんなで一緒に歌って心が潤うひと時を過ごしてみませんか！
- ◆日 時：令和8年3月3日（火）午後2時00分～3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）
  - ◆定 員：30名（応募者多数の場合は抽選） ◆出演団体：ウィークディアンサンブルの皆さん
  - ◆申込締切：令和8年2月24日（火）午後3時までに、当センター窓口又はお電話でお申込みください。（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2月24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）。



- ① お申込み電話 **06-6771-8606**
- ② 参加費 無料（但3月信楽バスツアーは有料）
- ③ 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、マイナンバーカード等）
- ④ 対象者：市内在住60歳以上の方

# ～当センター利用休止のお知らせ～

2月9日(月) 10:00~17:00

【設備点検】により停電となるため、当センターのご利用を休止させていただきます。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

## こんなこともできます！スマホ活用講座

### 主な内容

#### ① 【LINE】・LINEの特徴について

- ・写真、スタンプの送信体験
- ・LINEで複数の友達や家族にメッセージを送る方法
- ・LINEを使った無料電話の操作について

#### スマホステップアップ「LINE・レンズ編」

#### ② 【グーグルレンズ】体験

- ・グーグルレンズで検索
- ・翻訳の体験

#### ③ 【その他】

- ・スマートフォンの便利な使い方

スマホは、貸し出し機を使っていただけます。



LINEやグーグルレンズ(カメラを利用し、物や花等の情報が分かる検索機能)を使ってスマホの「便利さ」「楽しさ」を体験してみませんか！

◆日 時：令和8年2月27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(応募者多数の場合は抽選)

◆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、マイナンバーカードなど)

◆申込方法：令和8年2月20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2月20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)。

◆注意事項：参加申込みが10名未満となった場合には、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。



## 滋賀・信楽陶芸村バスツアーのお知らせ(3月)



標記の件、下記の通り日帰りバスツアーを予定しております。

なお詳細が決定次第、チラシ等でお知らせいたします。

※先着順での募集となりますのでご了承ください。

◆行 先…滋賀・信楽陶芸村(昼食付)

◆定 員…38名(先着順)

◆日 程…令和8年3月中旬頃

◆集合場所…天王寺区区民センター1階

## 年末大掃除の御礼

12月19日、当センターでは、職員を含め34人で掃き掃除、拭き掃除や諸々の年末大掃除をおこないました。

師走のお忙しいところ、ご協力いただいたサークル・団碁・将棋・卓球の皆様、本当に有難うございました。



## ★サークル募集中です！

太極拳・民踊・大正琴・英会話・俳画・歌体操  
ストレッチ・書道(一般)・昭和男の体操・カラオケ・詩吟・民謡・ぼちぼち野郎会・ニコニコ健康体操・編物・新舞踊・中国語会話・フォークダンス・コーラスなど、当センターで活動中のサークルへ入会をご検討の方は、まず体験又は見学のご予約をお願いします。ご予約は、当センター窓口または☎06-6771-8606までお電話ください。

# 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（マイナンバーカード等）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）



※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2月18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：18名（先着順）

2月6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

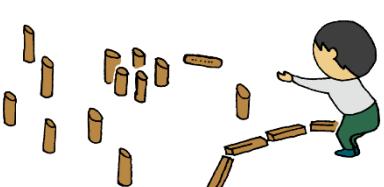
場 所：区民センター1階 ホール

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



## 2月行事予定表

月	火	水	木	金	土	日
	 <p>※行事名の前に使用する場所を記号で表記しています。  <input type="checkbox"/>印→大広間と第1集会室  <input type="circle"/>印→大広間  <input type="triangle"/>印→第2集会室  <input type="circle"/>印→1階区民ホール</p>	<p>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。</p>				1 休館日
	2	3	4	5	6	7
午前	<input type="checkbox"/> 太極拳 10:00～  <input type="triangle"/> セカンドライフを 考える会 11:30～	<b>★ラジオ体操</b> 10:25～  <input type="checkbox"/> 昭和男の体操 10:30～	<b>★ラジオ体操</b> 9:55と10:55  <input type="checkbox"/> いきいき百歳体操 10:00～ 11:00～	<b>★ラジオ体操</b> 9:55と10:55  <input type="checkbox"/> いきいき百歳体操 10:00～ 11:00～	<b>★ラジオ体操</b> 9:55～  <input type="triangle"/> 編物 10:00～	<b>★ラジオ体操</b> 9:55と10:55  <input type="checkbox"/> いきいき百歳体操 10:00～ 11:00～
午後	<input type="checkbox"/> 民踊 13:30～  <input type="triangle"/> 英会話「global」 13:30～	<input type="triangle"/> 天身会（役） 13:30～	<input type="circle"/> カラオケ（1） 13:30～	<input type="circle"/> 民謡 13:30～	<input type="checkbox"/> 新舞踊 13:30～  <input type="triangle"/> 中国語会話 13:30～	<input type="circle"/> 卓球 13:30～  <b>★デイルーム</b> 卓球台使用不可
	9	10	11	12	13	14
午前	<b>設備点検</b> のため停電  10:00 ～17:00	<b>★ラジオ体操</b> 10:25～  <input type="circle"/> 歌体操 10:00～ 【区民Cホール】  <input type="checkbox"/> ストレッチ 10:30～	<b>建國記念日</b> (祝日)	<b>★ラジオ体操</b> 9:55と10:55  <input type="checkbox"/> いきいき百歳体操 10:00～ 11:00～  <input type="circle"/> ニコニコ健康体操 10:30～	<b>★ラジオ体操</b> 10:25～  <input type="checkbox"/> ヨガ 10:30～	<b>★ラジオ体操</b> 9:55～  <input type="checkbox"/> フォークダンス 10:00～
午後	<b>利用休止</b>	<input type="triangle"/> 書道（一般） 13:30～	<b>建國記念日</b> (祝日)	<input type="circle"/> カラオケ（2） 13:30～  <input type="triangle"/> 英会話「フレッシュ」 14:00～		<input type="circle"/> グリーン・コーラス 13:30～
	16	17	18	19	20	21
午前	<input type="checkbox"/> 太極拳 10:00～  <input type="triangle"/> 英会話「global」 10:00～	<b>★ラジオ体操</b> 10:25～  <input type="checkbox"/> 昭和男の体操 10:30～  <input type="triangle"/> セカンドライフを 考える会 11:30～	<b>★ラジオ体操</b> 9:55と10:55  <input type="checkbox"/> いきいき百歳体操 10:00～ 11:00～	<b>★ラジオ体操</b> 9:55と10:55  <input type="checkbox"/> いきいき百歳体操 10:00～ 11:00～  <input type="triangle"/> 書道（研究会） 10:30～	<b>★ラジオ体操</b> 9:55～  <input type="triangle"/> 編物 10:00～  <b>□おきらく体操</b> <b>10:30～</b>	<b>★ラジオ体操</b> 9:55と10:55  <input type="checkbox"/> いきいき百歳体操 10:00～ 11:00～
午後	<input type="checkbox"/> 民踊 13:30～  <input type="circle"/> 俳画 13:30～	<input type="checkbox"/> シニア脳の トレーニング教室 <b>13:30～</b>	<input type="circle"/> カラオケ（1） 13:30～  <b>区老連</b> <input type="triangle"/> 輪投げ体験会 14:00～	<input type="circle"/> 民謡 13:30～  <input type="triangle"/> ぼちぼち野郎会 14:00～  <input type="circle"/> モルック体験会 14:00～	<input type="checkbox"/> 新舞踊 13:30～  <input type="triangle"/> 中国語会話 13:30～	<input type="circle"/> グリーン・コーラス 13:30～
	23	24	25	26	27	28
午前	<b>天皇誕生日</b> (祝日)	<b>★ラジオ体操</b> 10:00～  <input type="circle"/> 歌体操 10:00～  <input type="checkbox"/> ストレッチ 10:30～	<b>★ラジオ体操</b> 9:55～  <b>すこやかシニア</b> 体操教室③ <b>10:00～</b>	<b>★ラジオ体操</b> 9:55と10:55  <input type="checkbox"/> いきいき百歳体操 10:00～ 11:00～  <input type="triangle"/> 大正琴 10:00～	<b>★ラジオ体操</b> 10:25～  <input type="checkbox"/> ヨガ 10:30～	<b>★ラジオ体操</b> 9:55～  <input type="checkbox"/> フォークダンス 10:00～
午後		<input type="triangle"/> 書道（一般） 13:30～	<input type="circle"/> 詩吟 13:30～	<input type="circle"/> カラオケ（2） 13:30～  <input type="triangle"/> 英会話「フレッシュ」 14:00～	<b>こんなこともできます！</b> <b>スマホ活用講座</b> <b>13:30～</b>	<input type="circle"/> 卓球 13:30～  <b>★デイルーム</b> 卓球台使用不可
	<p>★館内でご利用できます。※譲り合ってご利用ください。ロビーでは机で利用できます。            &lt;ロビー&gt;バンパープール1台            &lt;デイルーム&gt;卓球台1台            &lt;第1集会室・ロビー&gt;囲碁・将棋</p> <p>※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>					