

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 8 年 3 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

フラダンス 体験教室

ダイエットにも効果的なフラダンスは、体幹の筋力トレーニングになるだけでなく、ストレス発散・心の癒し・脳の活性化にも効果あり！ウクレレ生演奏に合わせ、フラダンスと一緒に踊ってみませんか！

- ◆日 時：令和 8 年 3 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：20 名（応募者多数の場合は抽選）
- ◆講 師：Hula O Kapiolani（フー オ カピオ）吉田 千恵 氏
- ◆申込締切：令和 8 年 3 月 10 日（火）午後 3 時まで、当センター窓口又は電話でお申込みください。
- ◆抽選結果：当選された方にのみ、令和 8 年 3 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）。



健康ボイス トレーニング

声を鍛えることは、誤嚥性肺炎の予防、認知機能の維持、体幹や口周りの筋肉強化、心身のリラックスの向上など身体的・精神的な健康維持に多くの効果があります。正しい姿勢、正しい呼吸、元気な声を何歳になっても維持したいと思いませんか！楽しくトレーニングしましょう。

- ◆日 時：令和 8 年 3 月 24 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：40 名（応募者多数の場合は抽選）
- ◆講 師：山下 みさ子 氏（大阪市生涯学習インストラクター）
- ◆申込締切：令和 8 年 3 月 19 日（木）午後 3 時まで、当センター窓口又は電話でお申込みください。
- ◆抽選結果：当選された方にのみ、令和 8 年 3 月 19 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）。



モノづくり 体験バスツアー

滋賀県甲賀市にある「信楽陶芸村」の陶芸教室で絵付け体験！
世界でたった一つの、『あなたの湯呑み』を
創ってみませんか！



天王寺区民センター前 9：30 発⇒草津 PA（休憩）⇒信楽陶芸村（本店で絵付け体験・国道店で昼食）⇒大津 IC⇒井筒八つ橋本舗追分店（お買物）⇒京都東 IC
⇒天王寺区民センター前 16：00 頃到着予定

鶏すき鍋御膳です

- ◆日 時：令和 8 年 3 月 18 日（水）午前 9：30 出発
- ◆集合場所：天王寺区民センター 1 階 ◆参 加 費：3,500 円（昼食・絵付け・保険など含む）
- ◆募集人数：38 名（抽選）基本は、お二人ごとのお申込み。お一人でのご参加の場合、他の方との相席になります。※好評で事前問合わせが多いため抽選としました。
- ◆申込締切：令和 8 年 3 月 4 日（水）午後 3 時まで ※キャンセル時はキャンセル料発生の場合有
- ◆抽選結果：当選された方にのみ、令和 8 年 3 月 4 日（水）にご連絡いたしますので 3 月 11 日（水）までにおつりがいらぬよう、参加費を窓口を持参願います。
- ◆問い合わせ：天王寺区老人福祉センター窓口または ☎06-6771-8606



交通安全講座

改正道路交通法 令和8年4月1日より

『**自転車の交通違反に「交通反則通告制度」が導入されます！！**』

4月1日(水)より自転車の交通違反行為に対して「**反則金**」が課せられることになりましたが、反則金の対象となるケースおよび何が変わるのか？を具体的に警察の方から説明をして頂きます。



★詳細内容

- ①改正道路交通法(令和8年4月1日施行)の概要
- ②「交通反則通告制度」の対象となる自転車の違反行為について
- ③高齢者の交通事故事例、他



- ◆日時: 令和8年3月13日(金) 午後2時30分~3時15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、抽選)
- ◆講師: 天王寺警察署交通係 柳田係長 様
- ◆申込方法: 令和8年3月6日(金) 午後3時までに
老人福祉センター窓口または電話でお申込み下さい。
- ◆抽選結果: 当選された方にのみ令和8年3月6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8年3月31日(火) 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)
- ◆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
- ◆申込方法: 令和8年3月24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。
- ◆抽選結果: 当選された方にのみ、令和8年3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)。



共通事項

- ① **お申込み電話 ☎06-6771-8606**
- ② 参加費 無料(信楽バスツアーは3,500円)
- 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
- ⑤ 感染症拡大防止のため、当日は必ず自宅で検温を済ませ、手洗い、手指消毒、マスク着用のご協力をお願い致します。

令和7年度スマホ講座活動報告

昨年4月から「初めてのスマートフォン体験講座」や「スマホステップアップ講座 LINE・レンズ編」など様々なスマホの講座を計6回(定員各20名)開催しています。受講された方々からは、「大変詳しく説明していただき楽しかったです」「つまずいている場面で適切な指導があり良かった」「セキュリティ・健康管理、ためになった」等の感想がありました。令和8年度も引き続きスマホ講座を開催する予定です。具体的な講座内容及び日程は、今後のセンターだより等でお知らせいたしますので、奮ってご応募ください(但し定員を超える場合は、抽選)。



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

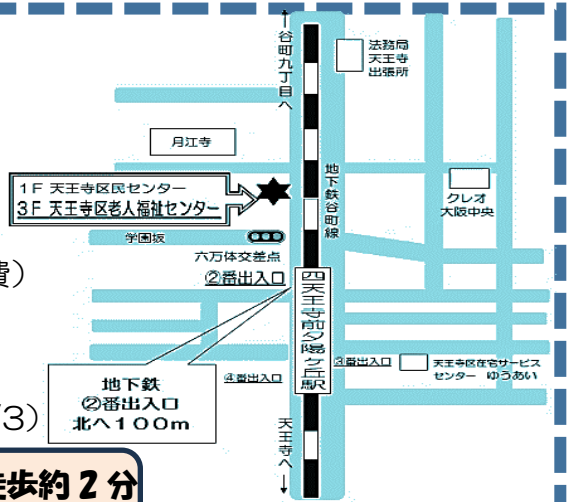
午前10時～午後5時

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3月11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）

3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



3月度 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
	<div><div></div><div>※行事名の前に使用する 場所を記号で表記しています。</div><div>□印→大広間と第1集会室 ○印→大広間</div><div>△印→第2集会室 ◎印→1階区民ホール</div></div>						1 休館日
	2	3	4	5	6	7	8
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～	□歌声コンサート 14:00～	○カラオケ（1） 13:30～	○民 謡 13:30～	□新舞踊 13:30～ △中国語会話 13:30～	★ラジオ体操 13:25～ ○卓 球 13:30～ ★デイルーム 卓球台使用不可	
	9	10	11	12	13	14	15
午前	○大正琴 10:00～	★ラジオ体操 10:25～ ◎歌体操 10:00～ □ストレッチ 10:30～	★ラジオ体操 9:55～ □すこやかシニア 体操教室④ 10:00～ △スマホスマサボももてん 10:30～12:00	★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 9:55～ □ヨ ガ 10:30～	★ラジオ体操 9:55～ □フォークダンス 10:00～	休館日
午後	○俳 画 13:30～ △英会話「global」 13:30～	△書道（一般） 13:30～	○詩 吟 13:30～ 区老連 △輪投げ体験会	○カラオケ（2） 13:30～ △英会話「フルッ1」 14:00～ 区老連 ◎モルック体験会 14:00～	□交通安全講座 14:30～	○グリーンコース 13:30～	
	16	17	18	19	20	21	22
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～	社会学習 信達バス（四ツア） 9:30～ 【区民センター1階集合】 ★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～	春分の日（祝日）	★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～	□フラダンス体験教室 13:30～	○カラオケ（1） 13:30～	○民 謡 13:30～ △ぼちぼち野郎会 14:00～		○グリーンコース 13:30～	
	23	24	25	26	27	28	29
午前	大正琴 10:00～	★ラジオ体操 10:25～ ◎歌体操 10:00～ □ストレッチ 10:30～	★ラジオ体操 9:55～ □すこやかシニア 体操教室⑤ 10:00～	★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 9:55～ □ヨ ガ 10:30～	★ラジオ体操 9:55～ □フォークダンス 10:00～	休館日
午後	△英会話「global」 13:30～	□健康ボイス トレーニング 13:30～ △書道（一般） 13:30～	○詩 吟 13:30～	○カラオケ（2） 13:30～ △英会話「フルッ1」 14:00～	□新舞踊 13:30～ △中国語会話 13:30～	★ラジオ体操 13:25～ ○卓 球 13:30～ ★デイルーム 卓球台使用不可	
	30	31					
午前		□おきらく体操 10:30～	<div>★館内にてご利用できます。 譲り合ってください。 ＜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 ※ロビーでは机で利用できます。 ※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。</div> <div>各サークルへの入会希望の方は、 見学（体験）いただく必要がありま すので、当センターまで予約の電話 （☎06-6771-8606）をお願い します。</div>				
午後							