



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 ラ オ カ ピ オ ラ ニ）吉田 千恵 氏
- ◆申込締切：令和8年3月10日（火）午後3時までに、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時までに、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 ⇒ 井筒ハツ橋本舗追分店（お買物） ⇒ 京都東IC
⇒ 天王寺区民センター前 16:00頃到着予定

- ◆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ないよう、参加費を窓口に持参願います。
- ◆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

鶏すき鍋御膳です



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ったのか？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す！



◆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年度スマートフォン講座活動報告

昨年4月から「初めてのスマートフォン体験講座」や「スマートフォン基礎講座 LINE・レンズ編」など様々なスマートフォンの講座を計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ートフォン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。

★★★★★ 卷入クラブだよ！ ★★★★★

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
		※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		1 休 館 日
	2 □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~	7 ★ラジオ体操 9:55と10:55 □いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~
午前						8 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 ○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~	14 ★ラジオ体操 9:55~ □フォークダンス 10:00~
午前						15 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~	○カラオケ(2) 13:30~ △英会話「フレッシュ」 14:00~ 区老連 △輪投げ体験会	□交通安全講座 14:30~	○グリーンコーラス 13:30~
	16 □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 信濃バスツアーアー 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)	21 ★ラジオ体操 9:55と10:55 □いきいき百歳体操 10:00~ 11:00~
午前						22 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~		○グリーンコーラス 13:30~
	23 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~	27 ★ラジオ体操 9:55~ □ヨガ 10:30~	28 ★ラジオ体操 9:55~ □フォークダンス 10:00~
午前						29 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「フレッシュ」 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 □おきらく体操 10:30~		★館内にてご利用できます。 譲り合ってご利用ください。 <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。		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。	
午前						
午後						