



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 4 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

利用証の更新手続きについて

令和 8 年度の利用証の更新手続きを 4 月 1 日(水)から行いますので、サークル活動などで来館された際にまずは窓口までお越しください。なおご住所等に変更がある方は、マイナンバーカード・運転免許証など変更内容が確認できるものをご持参のうえ、現在の利用証とともにご提示をお願いします。



初めてのスマートフォン体験講座

スマートフォンを貸出します!

講座内容：①最初に知っておきたいスマホ知識

②デモ機を使って基本機能の操作方法

③地図案内、カメラ、ビデオ、LINE、電話などの操作方法、他



◆日 時：令和 8 年 4 月 30 日(木) 午後 1 時 30 分～3 時 00 分

◆場 所：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：市内在住 60 歳以上であることが確認できるもの(マイナンバーカード等)

◆申込締切：令和 8 年 4 月 23 日(木)午後 3 時まで、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 4 月 23 日(木)にご連絡いたします。

※参加申込みが 10 名未満の場合は、開催中止とさせていただきますので予めご了承ください。

歌声コンサート 報告

3 月 3 日、歌声コンサートが開催されました。バイオリン・チェロ・クラリネットなどの心地よい音色の伴奏で懐かしい歌や唱歌などをボカールの方の歌声に合わせ、みんなで楽しく一緒に歌いました。



サークル会員募集のご案内

皆さんも、サークル活動に参加してみませんか！入会を希望される場合は、まずは見学（体験）をしていただく必要がありますので、当センターまでお気軽にお問い合わせやご予約の電話（06-6771-8606）をお願いします。

	サークル名	毎月の活動日（基本）	活動時間
月曜	太極拳	第1・3月曜日	10:00~11:30
	民踊	第1・3月曜日	13:30~15:00
	大正琴	第2・4月曜日	10:00~11:00
	英会話サークル「global」	第2・4月曜日	13:30~15:00
	俳画	第2月曜日	13:30~15:00
火曜	昭和男の体操	第1・3火曜日	10:30~12:00
	歌体操	第2・4火曜日	10:00~11:30
	ストレッチ	第2・4火曜日 ★第1・3火曜日は区民センターで 開催（計4回開催）	10:30~11:30
	書道（一般）	第2・4火曜日	13:30~15:00
水曜	カラオケ①	第1・3水曜日	13:30~15:30
	詩吟（粹心流）	第2・4水曜日	13:30~15:30
木曜	書道（研究会）募集停止中	第1・3木曜日	10:30~12:00
	民謡	第1・3木曜日	13:30~15:30
	カラオケ②	第2・4木曜日	13:30~15:30
	ニコニコ健康体操	第2・4木曜日	10:30~12:00
	英会話サークル「フレッシュ」	第2・4木曜日	14:00~16:00
	ぼちぼち野郎会	第3木曜日	14:00~16:00
金曜	編物	第1・3金曜日	10:00~12:00
	新舞踊（西川流）	第1・3金曜日	13:30~15:30
	中国語会話	第1・3金曜日	13:30~15:00
	ヨガ	第2・4金曜日	10:30~12:00
土曜	フォークダンス	第2・4土曜日	10:00~12:00
	卓球	第1・4土曜日	13:30~16:00

シニア脳の トレーニング教室報告

2月17日に左記講座を開催しました。認知症予防のために必要な食事や生活習慣のお話だけでなく、脳トレクイズで脳を活性化させる内容もあり、皆さん楽しく真剣に学んでおられました。



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4月22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）

4月3日（金）までに、お申し込みください。

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

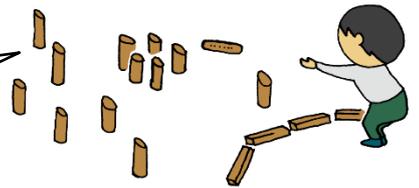
対象者：市内在住60歳以上の方

申込：随時受付中。

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！



グリーンコーラス 新規メンバー随時受付中！

開催日：毎月 第2・3土曜日 午後1時30分～3時／場所：老人福祉センター大広間

対象者：市内在住60歳以上の方／参加費：1ヶ月 2,000円／講師：荒川 佐智子先生

内容：童話から、なつかしい唱歌、美しい流行歌からミュージカルまで、和やかな雰囲気です。
ゆっくり丁寧に練習します。



4月度 行事予定表

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
午前	 ★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>バンパーボール1台 <デイルーム>卓球台1台 <第1集会室・ロビー> 囲碁・将棋 ※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。		★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		○カラオケ(1) 13:30～	○民謡 13:30～ ▼スマサポももてん 10:30～11:30 (申込み→ゆうあい)	□新舞踊 13:30～ △中国語会話 13:30～	
午前							休館日
	午後	□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～ ◎ニコニコ健康体操 10:30～	★ラジオ体操 10:25～ □ヨガ 10:30～	
午前							休館日
	午後	□民謡 13:30～	△天身会(役) 13:30～	○詩吟 13:30～	○カラオケ(2) 13:30～ △英会話「ルッツ」 14:00～		
午前							休館日
	午後	○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～	
午前							休館日
	午後	○俳画 13:30～ △英会話「global」 13:30～	△書道(一般) 13:30～	○カラオケ(1) 13:30～	○民謡 13:30～ △ぼちぼち野郎会 14:00～ 区老連 ◎モルック体験会 14:00～	□新舞踊 13:30～ △中国語会話 13:30～	
午前							休館日
	午後	□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～ ◎ニコニコ健康体操 10:30～	★ラジオ体操 10:25～ □ヨガ 10:30～	
午前							休館日
	午後	□民謡 13:30～		○詩吟 13:30～ 区老連 △輪投げ体験会 14:00～	○カラオケ(2) 13:30～ △英会話「ルッツ」 14:00～		
午前							休館日
	午後	○大正琴 10:00～	★ラジオ体操 10:00～ ◎歌体操 10:00～ □ストレッチ 10:30～	昭和の日(祝日)		★ラジオ体操 9:55と10:55 □いきいき百歳体操 10:00～ 11:00～ ○初めてのスマート フォン体験講座 13:30～	