大正区老人福祉センターだより

《運営》
大阪市大正区社会福祉協議会

2026年 《毎月20日発行》

《発行・問合せ先》
大阪市立大正区老人福祉センター
大阪市大正区泉尾3−9−16
電話 06-6554-5330 FAX06-6554-5367

10月号

センターブログ
QRコード→

ふれあい文化祭

自主サークルの作品展示や
舞台発表会を行います！

1日目　10月29日(木)
作品展　10：00～17：00
特別イベント　14：00～15：00　【定員】80名程度
「鼓楽(こらく)による打楽器演奏」【申込み】10月2日(金)～10月23日(金)要申込み

2日目　10月30日(金)
作品展　10：00～15：00
舞台発表会　10：30～15：00

お茶席・コーヒー・パン
11：00～

体力測定会

【日 時】 10月1日(木)
13：30～15：00
【内 容】 長座体前屈・イス両足立ち上がり
片目片足バランス・握力・
10m障害物歩行

【参加費】 無料　【定員】各20名
【持ち物】 上靴・タオル・水分補給用の飲み物
【申込み】 9月17日(木)～9月30日(水)
電話か来館にて受付

みんなで体操

～楽しくフレイル予防～
【日 時】 10月8日(木)・10月15日(木)・
10月22日(木)
13：30～15：00

【参加費】 無料　【定員】各20名
【持ち物】 上靴・タオル・水分補給用の飲み物
【申込み】 9月17日(木)～10月2日(金)
電話か来館にて受付

スマホ講習会

「AIでお出かけをもっと楽しく
～AIがあなたのお出かけ相談相手に！～」
【日 時】 10月17日(土)・10月24日(土)
Aコース　13：00～14：30
Bコース　14：45～16：15
【参加費】 300円【定員】A・B 各10名
【申込み】 9月25日(金)～10月9日(金)
来館で要申込み
※先着順で初めての方優先です。

ZUMBA gold(ズンバゴールド) レッスン

【日 時】 10月24日(土)
前半 10：00～11：00
後半 11：00～12：00

【参加費】 無料　【定員】各20名
【持ち物】 上靴・タオル・水分補給用の飲み物
【申込み】 10月2日(金)～10月16日(金)
電話か来館にて受付
※先着順で初めての方優先です

・申込みは本人のみで、先着順で受付いたします。
・受付、問い合わせ時間は、10時～17時までです。

令和8年（2026年）

10月の行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前		～今月の催し物～ 1日(木)　体力測定会　13：30～ 2日(金)・28日　文化祭実行委員会　13：30～ 8日(木)・15日(木)・22日(木)　みんなで体操　13：30～ 13日(火)　楽しく脳トレ！　13：30～ 17日(土)・24日(土)　スマホ講習会　13：00～ 24日(土)　ズンバゴールドレッスン　10：00～ 29日(木)・30日(金)　ふれあい文化祭　10：00～			1 カラオケ木午前・午後 区老連ディスコン 肺と体の健康教室	2 カラオケ金午前・午後 百歳体操 すまいるヨガ	3 カラオケ土午前・午後 健康体操
午後					なつメロの会 絵手紙(山びこの会) 肺と体の健康教室 体力測定会	民舞 文化祭実行委員会	卓球ひまわり 大正琴
午前	4 休館日	5 カラオケ月午前・午後 肺と体の健康教室 卓球月曜午前	6 カラオケ火午前・午後 百歳体操 卓球火曜午前	7 カラオケ水午前・午後 ドレミ体操 吹矢「まとり」	8 カラオケ木午前・午後 区老連ディスコン 肺と体の健康教室	9 カラオケ金午前・午後 百歳体操 ボッチャ練習日 手芸	10 カラオケ土午前・午後 盆踊り同好会
午後		卓球月曜午後 カラオケサークル 肺と体の健康教室	卓球火曜午後 書道① 編み物アミーゴ	フラダンス 百人一首 区老連手芸 オカリナ 肺と体の健康教室	社交ダンス 写真 肺と体の健康教室 みんなで体操	歌体操 区老連コーラス②	卓球ひまわり 民謡なかよし
午前	11 休館日	12 スポーツの日	13 カラオケ火午前・午後 百歳体操 卓球火曜午前	14 カラオケ水午前・午後 ドレミ体操 区老連かきら	15 カラオケ木午前・午後 区老連ディスコン 絵手紙	16 カラオケ金午前・午後 百歳体操 すまいるヨガ	17 カラオケ土午前・午後 健康体操
午後			卓球火曜午後 書道② 楽しく脳トレ！	太極拳 茶道 オカリナ 肺と体の健康教室	社交ダンス なつメロの会 絵手紙(山びこの会) みんなで体操 肺と体の健康教室	民舞 ボッチャ練習日	卓球ひまわり 大正琴 民謡なかよし スマホ講習会
午前	18 休館日	19 カラオケ月午前・午後 肺と体の健康教室 卓球月曜午前	20 カラオケ火午前・午後 百歳体操 卓球火曜午前	21 カラオケ水午前・午後 ドレミ体操 吹矢「まとり」 区老連会長会議	22 カラオケ木午前・午後 区老連ディスコン 肺と体の健康教室	23 カラオケ金午前・午後 百歳体操 手芸 ボッチャ練習日	24 カラオケ土午前・午後 ズンバゴールドレッスン
午後		卓球月曜午後 詩吟 大正俳句会 肺と体の健康教室	卓球火曜午後 書道①	フラダンス オカリナ 茶道 肺と体の健康教室	英会話 肺と体の健康教室 みんなで体操	盆踊り同好会 生花 区老連コーラス①	卓球ひまわり スマホ講習会
午前	25 休館日	26 カラオケ月午前・午後 肺と体の健康教室 卓球月曜午前	27 カラオケ火午前・午後 百歳体操 なんでも相談会 卓球火曜午前	28 カラオケ水午前・午後 ドレミ体操 ボッチャ練習日	29 ふれあい文化祭 作品展 特別イベント	30 ふれあい文化祭 作品展 舞台発表会 お茶席 おやじカフェ パン	31 カラオケ土午前・午後
午後		卓球月曜午後 詩吟 カラオケサークル 肺と体の健康教室	卓球火曜午後 書道②	太極拳 肺と体の健康教室 文化祭実行委員会			卓球ひまわり

「癒しのストレッチ」

「輪投げ大会」

センター行事の名場面

「医師の健康講話」

「ZUMBA gold(ズンバゴールド)
レッスン」

おやじカフェ
～文化祭バージョン～

【日 時】 １０月３０日(金)
１１：００～１５：００

【参加費】１００円（チケット代）

【チケット枚数】１００枚

【販売】 １０月２日(金)より販売

楽しく脳トレ！

タブレットを使って脳トレしませんか？

【日 時】１０月１３日(火)
１３：３０～１５：００

【参加費】無料 【定員】７名

【申込み】９月２５日(金)～１０月７日(水)
電話か来館にて受付

※先着順で初めての方優先です

※タブレットの貸し出し有

生きがいと健康づくり・仲間づくりを応援する

≪大正区老人福祉センターのご案内≫

大阪市内在住の６０歳以上の方に、健康で楽しい生活をしていただくことを目的として、各種の相談に応じたり、健康の増進や教養の向上、自主活動への支援、レクリエーションなどの事業を行っています。

※利用にあたっては、老人福祉センター発行の「利用証」が必要です。
（一般利用、サークル・同好会活動、講習会、各種イベントに参加される全ての方）
館内は土足厳禁です。上履き・ルームシューズ等は各自お持ちください。

☆所在地　大正区泉尾３－９－１６
最寄り駅：大阪シティバス「永楽橋筋」

☆電話　０６－６５５４－５３３０　ＦＡＸ ０６－６５５４－５３６７

☆利用時間　月曜～土曜の午前１０時～午後５時（日曜・祝日、年末年始は休館）

今月の俳句紹介

大正俳句会　小河洋二先生　選

蝉時雨今が栄華と鳴き渡り　勝子

立話アイスとけだす昼さがり　ふさえ

空蟬や小枝にからみ空を掻く　多華子

蟬時雨ドア一枚の静と動　佳子

骨化せし流木晒す炎暑かな　千景

夏のれん揺れて客待つ石畳　みえこ

無料 困りごと『なんでも相談会』

大正区地域包括支援センターによる出張相談

１０月２７日(火)

１０：３０～１２：００　当日受付OK！

・介護に関すること
・認知症についてなど何でもどうぞ！
・血圧測定もできます。

無料 『スマホチョットお助け隊』

ボランティアスタッフによるスマホ使い方相談会

１０月２７日(火)

１１：００～１２：００　当日受付OK！

スマホの初期操作を中心に受付けしています。お気軽に相談してください。

マイカップで環境に優しく！

紙コップは一度使ったら捨てられてしまいますが、マイカップを持つことでゴミを減らすことにつながります。

環境にも優しくできるので、お気に入りのマイコップで、お茶を美味しく飲みましょう♪（お茶は無料です！）

予告

１１月２５日(水)にウォーキングバス研修があります。
バス研修に参加していただくために、区老連ウォーキングに参加してみませんか？
詳しくは事務所までお問い合わせください。

【区老連通信】

★かきら昭和体操
毎月第２水曜日１０月は１４日
午前１０時～１１時

★ 区老連手芸
１０月７日（水）午後１時～３時

★ 区老連ディスコン
１０/１・８・１５・２２日(木)
午前１０時～１２時

★ 区老連コーラス
① １０/２３(金)　午後１時30分～3時
② １０/９(金)　午後１時30分～3時

★ 区老連ウォーキング　午前９時
１０月１０・２４日（土）区役所噴水前集合