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
《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

2026年 《毎月20日発行》

11月号

センターブログ
QRコード→

ウォーキング日帰りバス研修 ～東映太秦映画村 散策～

【日 時】 11月25日(水) 大正区役所 噴水前 8：00集合
【参加費】 10,000円(入村料・昼食代・ペットボトルお茶・消費税込み)
【募集人数】 45名(先着順)
【申込み方法】 10月1日(木)～10月30日(金)の期間に来館にて受付。
申込用紙に記入していただき、11月7日(土)までに電話がなければ11月9日(月)～11月14日(土)の期間に、事務所に参加費を添えてお申込みください。

スマホ講習会

「LINEをもっと便利に、安心に」

※LINEのメッセージ・写真の送受信できる方
【日 時】11月14日(土)・11月28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】 10月23日(金)～11月6日(金)
来館で要申込み
※先着順で初めての方優先です。

腕まくり料理教室

～生活習慣病予防の食生活～
皆さんで楽しく料理を作ってみませんか？
【日 時】11月19日(木)
10：30～12：30
【参加費】 未定(材料費)【定員】15名
【持ち物】エプロン・三角巾・手拭き用タオル
【申込み】10月27日(火)～11月12日(木)
来館で要申込み ※先着順です

ZUMBA gold(ズンバゴールド)レッスン

【日 時】①11月5日(木) 前半 13：15～14：15
後半 14：15～15：15
②11月25日(水) 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】①10月15日(木)～10月29日(木) ②11月4日(水)～11月18日(水)
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）

11月の行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前	1 休館日	2 カラオケ月午前・午後 肺と体の健康教室 卓球月曜午前	3 文化の日	4 カラオケ水午前・午後 ドレミ体操 吹矢「まとり」 区民ギャラリー搬入	5 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	6 カラオケ金午前・午後 百歳体操 すまいるヨガ	7 カラオケ土午前・午後 健康体操
午後		卓球月曜午後 肺と体の健康教室		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	なつメロの会 絵手紙(山びこの会) ズンバゴールドレッスン 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
午前	8 休館日	9 カラオケ月午前・午後 肺と体の健康教室 卓球月曜午前	10 カラオケ火午前・午後 百歳体操 園芸ボランティア 卓球火曜午前	11 カラオケ水午前・午後 ドレミ体操 区老連かきら	12 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	13 カラオケ金午前・午後 百歳体操 手芸 ボッチャ練習日	14 カラオケ土午前・午後 盆踊り同好会
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 編み物アミーゴ	太極拳 茶道 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	歌体操 区老連コーラス② レントゲン撮影＆講話	卓球ひまわり 民謡なかよし スマホ講習会
午前	15 休館日	16 カラオケ月午前・午後 肺と体の健康教室 卓球月曜午前	17 カラオケ火午前・午後 百歳体操 園芸ボランティア 卓球火曜午前	18 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	19 カラオケ木午前・午後 区老連ディスコン 絵手紙 腕まくり料理教室	20 カラオケ金午前・午後 百歳体操 すまいるヨガ	21 カラオケ土午前・午後 健康体操
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 肺と体の健康教室	フラダンス 茶道 オカリナ 楽しく脳トレ！ 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) 肺と体の健康教室	民舞 ボッチャ練習日 認知症に備えよう!!	卓球ひまわり 大正琴 民謡なかよし
午前	22 休館日	23 勤労感謝の日	24 カラオケ火午前・午後 百歳体操 園芸ボランティア 卓球火曜午前	25 カラオケ水午前・午後 ドレミ体操 ズンバゴールドレッスン 日帰りバス研修	26 カラオケ木午前・午後 区老連ディスコン 区民ギャラリー搬出 肺と体の健康教室	27 カラオケ金午前・午後 百歳体操 手芸 ボッチャ練習日 おやじカフェ なんでも相談会	28 カラオケ土午前・午後
午後			卓球火曜午後 書道② 肺と体の健康教室	太極拳 肺と体の健康教室	英会話 ボッチャ練習日 肺と体の健康教室	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	29 休館日	30 カラオケ月午前・午後 肺と体の健康教室 卓球月曜午前					
午後		卓球月曜午後 カラオケサークル 肺と体の健康教室					

～今月の催し物～

4日(水)	区民ギャラリー搬入	10：00～	20日(金)	認知症に備えよう！！	13：30～
5日(木)	ズンバゴールドレッスン	13：15～	25日(水)	日帰りバス研修	8：00～
13日(金)	レントゲン撮影&講話	13：30～			
14日(土)・28日(土)	スマホ講習会	13：00～	25日(水)	ズンバゴールドレッスン	10：00～
18日(水)	楽しく脳トレ！	13：30～	26日(木)	区民ギャラリー搬出	10：00～
19日(木)	腕まくり料理教室	10：30～	27日(金)	おやじカフェ・なんでも相談会	10：30～
			27日(金)	スマホチョット お助け隊	11：00～

センター行事の名場面

「敬老お祝い会」

レントゲン撮影＆講話

結核について学べて、レントゲン撮影もできますよ。

【日 時】１１月１３日(金)
１３：３０～
【参加費】無料　【定員】２４名
【申込み】１０月２３日(金)～１１月６日(金)
電話か来館にて受付
※先着順です

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】１１月１８日(水)
１３：３０～１５：００
【参加費】無料　【定員】７名
【申込み】１０月２８日(水)～１１月１１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

認知症に備えよう!!

認知症の判断基準・早期診断のメリット
認知症チェックリスト・質問コーナー
【日 時】１１月２０日(金)
１３：３０～１５：００
【参加費】無料　【定員】２０名
【申込み】１０月２８日(水)～１１月６日(金)
電話か来館にて受付　※先着順です

おやじカフェ～老人センターバージョン～

【日 時】　１１月２７日(金)　１０：３０～１２：００
【参加費】　１００円（チケット代）　【チケット枚数】３０枚
【販売】　１１月１３日(金)より販売

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）

無料 困りごと『なんでも相談会』

大正区北部地域包括支援センターによる出張相談

１１月２７日(金)

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

１１月２７日(金)

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。

今月の俳句紹介

大正俳句会　小河洋二先生　選

ひのとり号疾走る大和路彼岸花　多華子
朝夕の風の変りし敬生会　勝子
商店街シャッター通り冷しあめ　房枝
ギャル達はミニファン祈るように持ち　みえこ
繁吹き両列島襲ふ雨台風　佳子
重陽や折り鶴となる薬包紙　千景

大正区民ギャラリー展示

11月5日(木)～11月25日(水)

大正区役所2階　区民ギャラリーにて、自主サークルで作製した作品を展示しています。皆さまぜひ一度ご覧ください。

サークル会員の皆さまへお知らせ
11月4日(水)　１０：００～　搬入作業
11月26日(木)　１０：００～　搬出作業

靴の取り違えが多発しています！！

老人福祉センターでは、靴につける洗濯ばさみの貸し出しをしております。
ご自分でも目印をつけていただくなど、間違われない工夫をお願いいたします。

【区老連通信】

★かきら昭和体操
毎月第２水曜日１１月は１１日
午前１０時～１１時

★ 区老連手芸
１１月４日（水）午後１時～３時

★ 区老連ディスコン
11/5・12・19・26日(木)
午前１０時～１２時

★ 区老連コーラス
① １１/27(金)　午後１時30分～3時
② １１/13(金)　午後１時30分～3時

★ 区老連ウォーキング　午前９時
１１月１４・２８日（土）区役所噴水前集合