

毎月15日発行

東住吉区

老人福祉センターだより

令和6年 3 月号



(運営)
社会福祉法人大阪市東住吉区社会福祉協議会

(発行) 大阪市立東住吉区老人福祉センター
〒546-0032 大阪市東住吉区東田辺2-11-28
☎ 06-6699-3000 / FAX 06-6697-6686

血管年齢測定と楽しい話

血管年齢測定とお役に立てる健康講話があります。

日時 3月22日(金) 13時30分から14時30分

場所 センター内

定員 30名

申込み 3月8日(木) 午前10時から午後3時
※申込み多数の場合は抽選



城南学園コンサート

城南学園高等学校の生徒さんによるたのしい演奏会です。

日時 3月11日(月) 14時30分から15時30分

場所 センター内

定員 60名

申込み 2月15日(木) 午前10時から午後3時
※申込み多数の場合は抽選



いきいき百歳体操第①

いきいき百歳体操第①は椅子に座って約30分の体操です。
寝たきり予防になります。

日時 4月2日(火)から6月25日(火) ※毎火曜・金曜
(全24回) 15時から15時30分

場所 センター内

定員 18名

申込み 3月1日(金)から3月12日(火) 午前10時から
午後3時 ※当選者にハガキを渡します。



クイズラリーin長居公園

長居公園でウォーキングしながら脳トレに参加しませんか?
小学生、親子でも大集合!

日時 3月23日(土) ※雨天26日(火)
13時30分から15時

場所 長居公園 ※北東ゲート側集合

定員 なし

※当日は飲みものとペン
申込み 2月20日(火) 午前10時から3月19日(火)



定例事業の広場（毎月定例開催のイベント申込一覧）

	笑いで健康に	大人の図工	筋肉貯筋
内容	病は気から、健康は笑いから！健康講和と笑顔で元気をチャージしましょう	手先を使うってイイコトです。作品は持って帰って飾れますよ！	ボールを使って筋トレしましょう。スローな音楽と呼吸でムリなく鍛えて♪
開催日時	3月12日（火） 13：30～15：00	3月27日（水） 13：30～15：00	A（上半身）3/21 B（下半身）3/28 14：30～15：00
申込	2月27日（火） 10：00～15：00	3月5日（火） 10：00～15：00	3月14日（木） 10：00～15：00
参加確定	定員40名 超えた場合は抽選後落選者に連絡	定員16名 超えた場合は抽選後落選者に連絡	定員各20名 超えた場合は抽選後落選者に連絡

だれでも百歳体操

たった30分で、日常必要な基礎筋力が得られます！継続こそ力なり♪

月	火	水	木	金	土
				1	×
×	5	6	7	8	×
×	×	13	14	15	×
×	19	×	21	×	×
×	26	×	28	29	×

上記日程 各日13：30～14：00
随時お申し込み受付、先着順



ダンスdeアンチエイジング

4月から回数増加予定です

若々しさは動けるカラダ♪

30分の簡単なダンスで若々しさをゲットして！

月	火	水	木	金	土
				×	2
×	×	×	×	×	9
×	×	×	×	×	16
×	×	×	×	×	×
×	×	×	×	×	30

上記日程 各日14：00～14：30
随時お申し込み受付、先着順



～ 東住吉区老人福祉センターの案内 ～

各区の老人福祉センターは、市内在住の60歳以上の方がご利用できます。

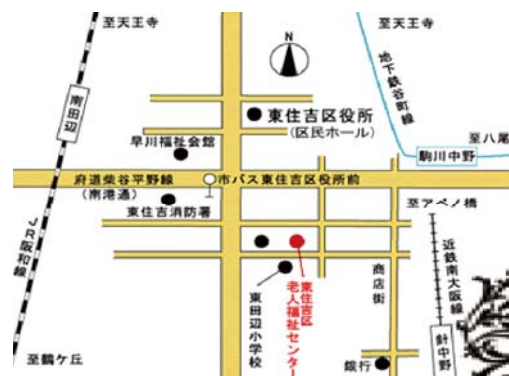
利用時間：午前10時～午後5時

休館日：日曜・祝日・年末年始

<最寄駅>

地下鉄谷町線【駒川中野】駅から徒歩8分

※初回利用時に利用登録を行い、利用証の発行を行ってください。保険証等と緊急連絡先が必要です。



令和5年度 同好会作品展示会を開催いたします

3月1日（金）～3月7日（木） 10時～17時（最終日のみ12時半まで）

各同好会の活動内容や、活動実績などを一斉に展示します。
 コロナの影響もあり、活動が制限されておりましたが、
 やっと通常の活動モードになって
 初のお披露目となります。
 みなさまお誘いくださいまして、
 ぜひ作品たちに逢いに来てください。

囲碁 英会話
 オープンビー
 華道 将棋
 書道
 ハイキング



令和6年度（令和6年4月～令和7年3月）初心者教室 受講者 **大** 募集中

コーラス

毎月第2火曜
 10:30～12:00

書道

毎月第2木曜
 10:30～12:00

フラダンス

毎月第3金曜
 13:30～15:00

民謡

毎月第2月曜
 10:30～12:00

お申し込み 06-6699-3000 当選者に受講ハガキをおくります
 2月15日（木）10時～3月15日（金）15時まで 複数講座重複申込可能

東住吉区老人クラブ連合会 会員様限定

木曜日に区民ホールにて開催

健康体操教室

注≫東住吉区老人クラブ連合会に
 会員登録されている方です
 東住吉区老人福祉センターに
 利用登録されている方は違います



3月は、7・14・21・28日 開催です！



自宅で

- ▶ 事前登録制です。当日の飛び込み参加や見学はできません。
- ▶ 登録用紙を下記区老連事務局まで必ずご提出ください。
- ▶ 令和6年度の参加申込書は、R6、1月11日から受付いたします。

※区民ホール・区役所内で申込書の記入は固くお断りしております。

※健康体操教室の老センでの受付は、月・火・金曜の10時～15時です。

東住吉区老人クラブ連合会

☎06-6691-7675

老人クラブ通信

平日 / 10:00～16:00

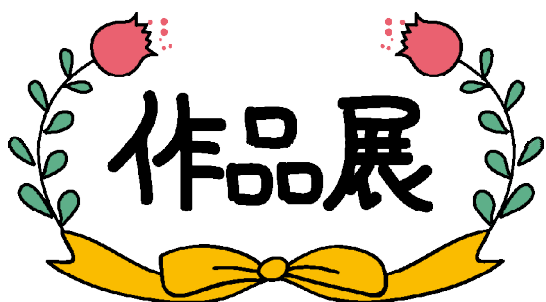
No.80



行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1 展示会	2 展示会
						ヨガ
						将棋
					いきいき百歳体操	アンチエイジング
3 ひなまつり 	4 展示会 ハーモニカB	5 展示会 大正琴①	6 展示会 民謡② 謡曲	7 展示会	8 フラダンス	9 太極拳 英会話
		民謡				
	ハーモニカA	いきいき百歳体操	学び舎	学び舎	いきいき百歳体操	アンチエイジング
10	11 大正琴②	12 コーラス教室	13	14 囲碁 コーラス 書道教室	15 フラダンス 詩吟	16 ヨガ 将棋
		笑いで健康			フラダンス教室	
	城南学園演奏会	いきいき百歳体操	学び舎	学び舎	いきいき百歳体操	アンチエイジング
17 彼岸入 	18 ハーモニカB 民謡①	19 新舞踊	19 春分の日  休館日	21 書道① 筋肉A 書道② 学び舎	22 詩舞 血管年齢測定 いきいき百歳体操	23 太極拳 英会話 クイズラリー
	民謡					
	ハーモニカA	いきいき百歳体操				
24	25 大正琴②	26 大正琴①	27 コーラス	28 詩舞 囲碁	29	30
			大人の図工	筋肉B		
		いきいき百歳体操	学び舎	学び舎	いきいき百歳体操	アンチエイジング



1日（金）～7日（木）

談話室で展示します。
気軽に見に来てください。
同好会の
活動紹介もしています。

