

東住吉区



令和6年 4 月号

老人福祉センターだより



友達募集中
LINEでお友達
登録してね

(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

(運営)

社会福祉法人大阪市東住吉区社会福祉協議会

自然観察会in八幡屋公園

普段では見かけない草木や花やガイド付きでコースを回ります。

日時 4月4日(木) 13時30分から15時

場所 大阪市港区(八幡屋公園)

※中央線朝潮橋駅出口(現地集合解散)

定員 30名



申込み 3月15日(金)午前10時から保険代30円を窓口にて徴収します。

スマホデビューからもう一步

LINEや防災アプリの使い方、スマホ決済について

※①か②どちらか一つの申込になります。

日時 ①4月3日(水)防災アプリの使い方

②4月10日(水)LINE・スマホ決済

場所 センター内

13時30分から15時30分

定員 各20名



申込み 3月21日(木)午前10時から午後3時

※申込み多数の場合は抽選

脳トレ&レクリエーション

脳トレゲームに参加しませんか? 脳を鍛えることは健康にもよいことなので、楽しみながら脳も身体も鍛えましょう。

日時 4月23日(火) 13時30分から15時

場所 センター内



定員 30名

申込み 4月9日(火)午前10時から午後3時

※申込み多数の場合は抽選

春の交通安全

多発する交通事故の内容や注意点など東住吉区警察署から教えていただきます。

日時 4月24日(水) 13時30分から14時30分

場所 センター内

定員 40名

申込み 4月9日(火)午前10時から午後3時

※申込み多数の場合は抽選



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	4月9日（火） 13：30～15：00	4月17日（水） 13：30～15：00	A（上半身）4/18 B（下半身）4/25 14：30～15：00
申込	3月26日（火） 10：00～15：00	4月2日（火） 10：00～15：00	4月11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

×	2	×	×	5	×
×	×	×	11	12	×
×	16	×	18	19	×
×	×	×	25	×	×
×	30				

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

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	×	×	5	6
×	×	×	11	12	13
×	16	×	×	×	20
×	×	×	×	×	27
×	30				

上記日程 各日14：15～14：45
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。

2月の事業報告



1日（木）結核定期健康診断

3日（土）
ダンス de アンチエイジング



6日（火）音楽健康教室

7日（水）認知症予防講座



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

令和6年度から時間帯が変わります！



4月は、11・18・25日開催です！

A → 13:45 ~ 14:45
B → 15:00 ~ 16:00

- ▶ 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。
- ▶ ※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
No.81

平日 / 10:00 ~ 16:00



4月

行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ハーモニカB	大正琴① 民謡	民謡② 謡曲		自然観察会	
		アンチエイジング	スマホ	ハイキング	アンチエイジング	
	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
7	8	9	10	11	12	13
	民謡教室	コーラス教室		囲碁 コーラス		太極拳
	大正琴②			書道教室	華道	英会話
		笑いで健康に いきいき百歳体操	スマホ 学び舎	アンチエイジング 学び舎	アンチエイジング いきいき百歳体操	アンチエイジング
14	15	16	17	18	19	20
	ハーモニカB	新舞踊	オープンホビー	書道①	詩吟	ヨガ
	民謡①	アンチエイジング	謡曲	筋肉貯筋A		将棋
	ハーモニカA	民謡 いきいき百歳体操	大人の図工 学び舎	書道② 学び舎	フラダンス教室 いきいき百歳体操	アンチエイジング
21	22	23	24	25	26	27
	大正琴②	大正琴①	コーラス	詩舞 囲碁	詩舞	太極拳 英会話
		脳トシ	春の交通安全	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
28	29	30	<div style="border: 2px dashed green; padding: 5px; text-align: center;"> <h2>利用証の更新</h2> <p>4月1日から始まります 受付まで利用証お持ちください</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>よろしく おねがいします</p> </div>			
	昭和の日 休館日	アンチエイジング いきいき百歳体操				

