

毎月15日発行

東住吉区



令和6年 6 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

大正琴初心者体験会

大正琴のお稽古始めてみませんか？ 初心者向け無料体験会です。

日時 6月27日(木)・28日(金) ※全2回
午前10時30分から12時

場所 センター内

定員 先着10名



申込み 5月15日(水)午前10時から午後3時
※持ち物特になし。

防災セミナー

災害について自身の身を守る方法や実際に体験しながら学べます。

日時 6月6日(木)午後13時30分から14時30分
※現地集合解散

場所 大阪市立阿倍野防災センター
※谷町線阿倍野駅

定員 30名



申込み 5月16日(木)午前10時から窓口にて受付
※申込時に保険代30円徴収します。

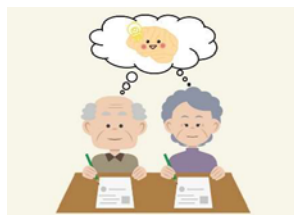
脳トレ&レクリエーション

脳トレゲームに参加しませんか？ 軽い体操もあり、脳も身体もリフレッシュできます。

日時 6月25日(火)午後13時30分から15時

場所 センター内

定員 30名



申込み 6月11日(火)午前10時から午後3時
※申し込み多数の場合は抽選します。

いきいき百歳体操第2クール

いきいき百歳体操は椅子に座って約30分体操します。

日時 7月2日(火)から9月24日(火) 毎週(火・金)
午後15時から約30分

場所 センター内

定員 20名



申込み 6月14日(金)から20日(木)午後3時まで
※当選者のみ受講ハガキを郵送

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	6月11日（火） 13：30～15：00	6月19日（水） 13：30～15：00	A（上半身）6/20 B（下半身）6/27 14：30～15：00
申込	5月28日（火） 10：00～15：00	5月15日（水） 10：00～15：00	6月6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
						×
×	4	5	6	7	×	×
×	×	12	13	14	×	×
×	18	×	20	21	×	×
×	×	26	27	28	×	×

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
						1
×	4	5	6	7	8	
×	×	12	13	×	15	
×	18	×	×	×	22	
×	×	26	×	28	29	

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。

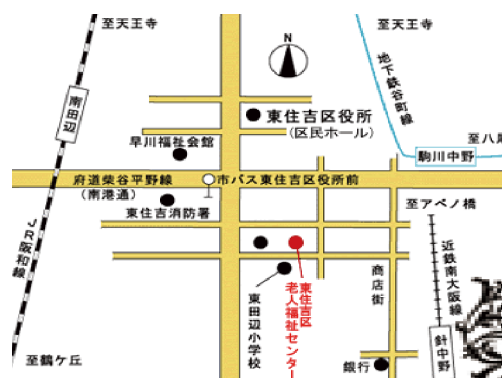
利用時間：午前10時～午後5時

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。



4月の事業報告



4日（木）
自然観察会 in 八幡屋公園

春日和のとても季節のいい公園でした♪
ちょうどサクラの花も満開で、引率の
職員2名はそのまま、お花見して帰ら
かったぐらいです（笑）

外に出ること、歩くこと、知らないことを
知ること、
こんな、目から耳から肌からココロから、
直接浴びる自然の新鮮な感触って
ニンゲンしか感じられない、とても
大事な感性なのです♪
自然大学校のみなさま、ナビゲートありが
とうございました。
またみんなで行きましょう♪

駐車場・駐輪場が使えなくなります

7月～3月までの間（予定）、トレイ改修工事のため、駐車場の使用が
一切できなくなり、駐輪場も大幅に削減されます。ご迷惑をおかけしますが
ご協力をよろしくお願いいたします。

令和6年度 第45回 東住吉区老連グラウンドゴルフ大会
＞令和6年4月27日（土）平野白鷺公園運動場にて開催く



優勝

北川 ツユ子 様

準優勝

三 原 順 一 様

3位

泉 谷 百 合 子 様



106名の参加されました皆さま！お疲れ様でした！

※ 5月・6月の「健康体操教室」の開催日は、4月に参加者へ
配付しました「参加登録カード」の裏面をご確認ください



東住吉区老人クラブ連合会

☎06-6691-7675
平日 / 10:00～16:00

老人クラブ通信
No.82



行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
6月に気をつけること 1, 脱水症(室内の温度・湿度を調節しこまめに水分補給) 2, 転倒事故(床が濡れている場所が多くなるのでゆっくり行動しましょう) 3, 皮膚トラブル(蒸れやかび・ダニによることが多い。衣類・寝具を清潔に保つ) 4, 食中毒(なるべく食材は使いきる)						1 ヨガ 将棋 ハイキング アンチエイジング
2	3 ハーモニカB	4 大正琴① アンチエイジング 民謡	5 謡曲	6	7	8 太極拳 英会話
	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
9	10 大正琴② 民謡教室	11 コーラス教室	12	13 囲碁 コーラス 書道教室	14	15 ヨガ 将棋
		笑いで健康に いきいき百歳体操	アンチエイジング 学び舎	アンチエイジング 学び舎	華道 いきいき百歳体操	アンチエイジング
16 Father's Day 	17 ハーモニカB 民謡①	18 新舞踊 アンチエイジング 民謡	19 謡曲 オープンホビー	20 書道① 筋肉貯金A	21 詩吟 フラダンス教室	22 太極拳 英会話
	ハーモニカA	いきいき百歳体操	大人の図工 学び舎	書道② 学び舎	いきいき百歳体操	アンチエイジング
23	24 大正琴②	25 大正琴①	26 コーラス	27 囲碁 大正琴体験 詩舞	28 大正琴体験 詩舞	29 ヨガ
		脳トレ いきいき百歳体操	アンチエイジング 学び舎	筋肉貯金B 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

