

# 東住吉区 令和6年 7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

### 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。  
途中、手首足首に重いを付けたいします。(全24回)

日時 7月2日から9月20日(毎週火曜・金曜)

午後15時から15時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

※当選者のみに受講票を郵送します。

### キャッシュレスって何?

キャッシュレスについて復旧の現状や、メリット・デメリット  
などをお伝えします。

※キャッシュレス決済の使い方等をご紹介する講座ではありません。

日時 7月11日(木)13時30分から15時

場所 センター内

定員 30名



申込み 6月21日(金)午前10時から午後3時まで

※申込み多数の場合は抽選します。

### ダンスdeアンチエイジング体験会

シニア向けダンス教室を開催します。

～目指そう! 10歳若返り～

日時 7月19日(金)と30日(火)

11時から11時45分

場所 センター内

定員 各15名



申込み 7月9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。

### 血管年齢測定と楽しい話

お役に立つ健康講話など血管年齢測定もあります。

日時 7月26日(金)13時30分から14時30分

場所 センター内

定員 20名



申込み 7月12日(金)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。

# 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	7月9日（火） 13：30～15：00	7月17日（水） 13：30～15：00	A（上半身）7/18 B（下半身）7/25 14：30～15：00
申込	6月25日（火） 10：00～15：00	6月19日（水） 10：00～15：00	7月4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20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
	X	2	3	4	5	X
	X	X	10	X	12	X
	X	16	X	18	19	X
	X	23	24	25	X	X
	X	X	31			

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
	X	2	3	4	5	6
	X	X	10	X	X	13
	X	16	X	X	X	20
	X	23	24	X	X	27
	X	X	31			

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 ～

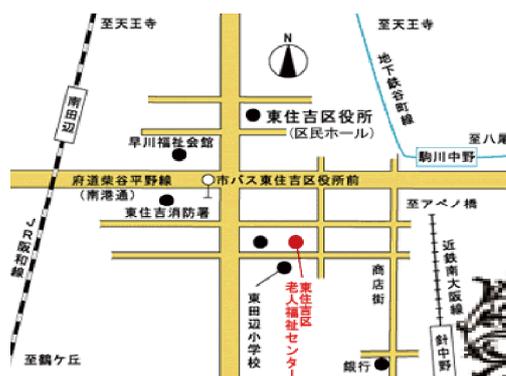
各区の老人福祉センターは、市内在住の60歳以上の方がご利用できます。

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。

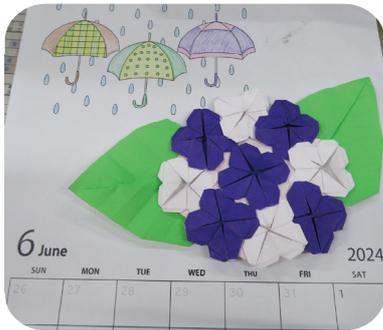


# 5月の事業報告



9日(木)  
骨カルシウムセミナー

雪印の方に、骨とカルシウムについて講義していただきました。ヒトの身体って、骨と筋肉がベースです♪その骨を形成するカルシウムは、加齢に負けず、効果的に摂りましょう(笑)



15日(水)  
おとなの図工(あじさいの折り紙と6月カレンダー作成)

月一の定例となったこの教室、なんと職員ががんばって企画運営をしているのです(笑)わいわい、わたわた、にぎやかにみなさんとともに作り上げる作品ももうかれこれ1年以上になるのですね…今後もみなさまとともに楽しい時間を企画していきますね♪

## LINEで【申込】【欠席】を受けます

老人福祉センターの公式LINEにご登録いただくと、LINEでの講座やイベントの申し込み、欠席・キャンセル連絡が可能になりました。24時間・365日対応しています。ぜひ、ご活用ください♪

### 第19回 大阪市老人クラブ連合会 グラウンド・ゴルフ大会

> 令和6年6月7日(金) 大阪城公園太陽の広場にて開催



出場者  
松岡栄隆 さん  
今井清 さん  
井尻吉則 さん  
田中秀知 さん  
中村節美 さん  
泉谷百合子 さん



出場選手また応援団の皆さま! お疲れ様でした!

※ 6月・7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.83



# 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 アンチエイジング	謡曲			ヨガ 将棋
	ハイキング	民謡	アンチエイジング	アンチエイジング	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 囲碁	12	13
	大正琴②	コーラス教室		コーラス		太極拳
	民謡教室			書道教室		英会話
		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	キャッシュレス 学び舎	華道 いきいき百歳体操	アンチエイジング
14	15	16	17	18	19	20
		新舞踊	オープンホビー	書道①	詩吟	ヨガ
		アンチエイジング	謡曲	筋肉貯金A	ダンス体験	将棋
		民謡	大人の図工	書道②	フラダンス教室	
休館日	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	
21	22	23	24	25	26	27
	ハーモニカB	大正琴①	コーラス	詩舞	詩踊	太極拳
	大正琴②			囲碁		英会話
		アンチエイジング	アンチエイジング	筋肉貯金B	血管年齢測定	
	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
28	29	30	31			
		ダンス体験				
		アンチエイジング	アンチエイジング			
		いきいき百歳体操	学び舎			

## 低栄養に注意

暑くなってくると食欲が落ちてきたり、あっさりした物ばかり食べたくなります。

低栄養の状態が長く続くと感染症にかかりやすく、筋力が低下します。

肉や魚、大豆や卵などを多く取れる食事にしましょう。

食欲があまりない時は、おかずを優先的に食べましょう。

