毎月15日発行

# 

(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

(運堂)

社会福祉法人大阪市東住吉区社会福祉協議会

#### シニア向けスマートフォン教室

スマートフォン初心者教室です。これからスマートフォンの 購入を考えている方向けの教室です。

8月8日(木)午後13時30分から15時30分 日時

場所 センター内

定員 20名

申込み 7月25日(木)午前10時から午後3時

※申込み多数の場合は抽選します。

#### 世代間交流ミニコンサート

コーラス同好会「銀の風」ミニコンサート開催。 (老人福祉センター・子育てプラザ共催)

日時 8月9日(金)午前11時から11時30分

場所 子育てプラザ

(軽運動室)

定員 20名

8月2日(金)午前10時から午後3時まで 申込み

※申込み多数の場合は抽選します。

#### 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?軽い体操もあります。 脳も鍛えて、身体もリフレッシュしましょう。

日時 8月27日(火)午後13時30分から15時

場所 センター内

定員 30名



8月13日(火)午前10時から午後3時 申込み

※申し込み多数の場合は抽選します。

#### 認知症が進んでも大丈夫、 安心して選べる施設選び

認知症になっても安心して住み続けられる施設の、 見極め方を説明していただきます。

日時 8月28日(水)午後13時30分から15時

場所 センター内

定員 30名

8月7日(水)午前10時から午後3時 申込み

※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)

|          | 美肌と健康に                                     | 大人の図エ                                 | 筋肉貯筋                                       |
|----------|--|---------------------------------------|--|
| 内容       | ハンドマッサージを中心に<br>美肌についてのお話しを<br>ヤクルトさんより伝授! | 手先を使うってイイコト<br>です。作品は持って帰って<br>飾れますよ! | ボールを使って筋トレしま<br>しょう。スローな音楽と<br>呼吸でムリなく鍛えて♪ |
| 開催<br>日時 | 8月20日 (火)<br>13:30~15:00                   | 8月21日 (水)<br>13:30~15:00              | A(上半身) 8/15<br>B(下半身) 8/22<br>14:30~15:00  |
| 申込       | 8月6日 (火)<br>10:00~15:00                    | 7月17日 (水)<br>10:00~15:00              | 8月1日(木)<br>10:00~15:00                     |
| 参加確定     | 定員40名<br>超えた場合は抽選後<br>落選者に連絡               | 定員20名<br>超えた場合は抽選後<br>落選者に連絡          | 定員各20名<br>超えた場合は抽選後<br>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  | 2  | X |  |
| X        | 6  | 7  | 8  | 0  | X |  |
| X        | 13 | 14 | 15 | 16 | X |  |
| X        | X  | X  | 22 | 23 | × |  |
| <b>X</b> | X  | 28 | 29 | 30 | X |  |

上記日程 各日13:30~14:00 随時お申し込み受付、先着順

### タ゛ンスdeアンチエイシ゛ンク゛

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  | <u>±</u> |
|---|----|----|----------|----|----------|
| X |    |    | Υ_       | 2  | 3        |
| X | 6  | 7  | $\infty$ | O  | 10       |
| × | 13 | 14 | ×        | 16 | 17       |
| × | ×  | X  | ×        | ×  | 24       |
| * | X  | 28 | 29       | 30 | 31       |

上記日程 各日14:15~「4:45 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。



## ノニアの学び舎の遊び方

「シニアの学び舎」がはじまってすでに4年以上が経とうとしています。 コロナ中に在宅で「認知症予防」ができればと、 始めたものでしたが、 いまや参加者の皆さんは、 満点の花丸をもらうためにがんばってくれております (笑) 卒業生のみなさまからのご要望にお応えして今年のはじめより「復讐(復習)編」を スタートさせましたので、 いまいちど、「シニアの学び舎」についてまとめてみました♪



1週間に1冊、自宅で 解いて、 センターに提出 全問正解なら花丸がつくぞ。 マイペースに脳トレする 「おとなの公文」 で認知症予防だ

初級

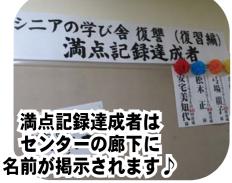




₩

全 10-21-70

₩ 冊 全 101 冊





復讐編は、 過去に出した 問題からシャッフルして、 1冊 10 問、 出題される。 これは満点を目指しても らう「満点取得ゲーム」 だ!!!

東住吉区老人クラブ連合会 会員様限定 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

木曜日に区民ホールにて開催

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



8月は熱中症対策のため

**8**日と**22**日の2回のみです

☆両日とも長谷川先生の講習です☆

- 事前予約制(令和6年度登録受付終了) >>
- 当日飛込み参加や見学はできません

冷えたビールは ちがいます 鴌 補水液 (日中は2時間毎に200 ccの水分補給)



就寝中 意外と危険 (クーラー 28℃設定と夏布団で快適安眠)

**25 06 - 6691 - 7675** 老人クラス通信 平日 / 10:00~16:00 No.84 東住吉区老人クラス連合会

|    | .8Å             | 行               | 事予定                      | 表              |   |                             |
|----|-----------------|-----------------|--------------------------|----------------|---|-----------------------------|
| B  | A               | 火               | *                        | *              | 金                                       | ±                           |
|    |                 |                 |                          | アンチェイジング       | アンチエイジング                                | 3  <br>ヨガ<br>将棋<br>アンチェイジング |
|    | )600            |                 |                          | 学び舎            | いきいき百歳体操                                |                             |
| 4  | 5  <br>  ハーモニカB | 6               |                          | 8 囲碁           | 9                                       | 10]<br>英会話                  |
|    |                 | 民謡              | ハイキング                    | 書道教室           |   |                             |
|    | ハーモニカA          | アンチエイジング        | アンチェイジング                 | スマホ<br>学び舎 アンチ | アンチエイジング                                | アンチエイジング                    |
| 11 | 12              | 13              | 14                       | 15             | 16<br>==n\triangle                      | 17                          |
|    | 振替休日            | コーラス教室<br>*     |                          | 書道①<br>筋肉貯金A   | 詩吟                                      | ョガ<br>将棋                    |
|    | 休館日             | アンチエイジング        | アンチェイジング<br>学 <b>び</b> 舎 | 書道②<br>学び舎     | アンチエイジング                                | アンチエイジング                    |
| 18 | 19              | 20              | 21                       | 22             | 23                                      | 24                          |
|    | ハーモニカB<br>民踊    | 新舞踊 民謡          | オーブンホビー謡曲                | 詩舞<br>囲碁       | 詩踊                                      | 英会話                         |
|    |                 | 美肌と健康に          | 大人の図エ                    | 筋肉貯金B          | フラダンス教室                                 | アンチエイジング                    |
| 25 | ハーモニカA<br>26    | <u>いきいき百歳体操</u> | 学び舎<br>28                | 学び舎<br>29      | <u>いきいき百歳体操</u>                         | 31                          |
|    | <b>A</b>        | <b>A</b>        | コーラス                     | <b>4</b>       | *************************************** | <b>,</b>                    |
|    |                 | 脳トレ             | アンチエイジング                 | アンチエイジング       | 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                      | 学び舎            | いきいき百歳体操                                |                             |







