

毎月15日発行

# 東住吉区 令和6年 9 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③クール

いきいき百歳体操は手首足首に重いをつけ椅子に座って約30分体操をします。持続的に行うことにより筋力がつきます、筋力がつくと寝たきり防止になります。毎週火曜・金曜日、全24回行ないます。

日時 10月1日(火)から12月20日(金)まで午後15時から30分

※毎週火曜・金曜(全24回)

場所 センター内

定員 20名

申込み 9月10日(火)から17日(火)午前10時から午後3時まで受付し、当選者のみに受講票を送ります。



### 血管年齢と楽しい話

血管年齢の測定と、健康に役立つ情報を楽しくお話していただきます。

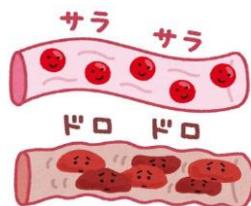
日時 9月27日(金)午後13時30分から14時30分

場所 センター内

定員 30名

申込み 9月13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。



### 防災講習会(東住吉消防署)

全国各地で多発する災害について、日頃からセミナーに参加しよう。

日時 10月3日(木)午後13時30分から14時30分

場所 センター内

定員 30名

申込み 9月19日(木)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	9月10日（火） 13：30～15：00	9月18日（水） 13：30～15：00	A（上半身）9/19 B（下半身）9/26 14：30～15：00
申込	8月27日（火） 10：00～15：00	8月21日（水） 10：00～15：00	9月5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30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
	×	3	4	5	×	×
	×	×	11	12	13	×
	×	17	×	×	×	×
	×	24	25	26	×	×
	×					

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
	×	3	4	5	×	7
	×	×	11	12	13	14
	×	17	×	×	×	21
	×	24	25	×	×	28
	×					

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 ～

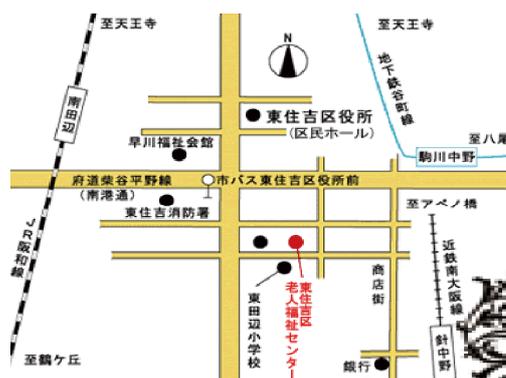
各区の老人福祉センターは、市内在住の60歳以上の方がご利用できます。

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。



# 7月の事業報告



7月3日（水）東田辺小学校 2年生 まちたんけん

かわいい小学校2年生のみなさんが、老人福祉センターの見学にきてくれました。普段みなさんが参加されている百歳体操も体験してくれて、わいわいにぎやかな空気を残していただきました♪ 若いパワーに負けず！健やか元気に楽しみましょう♪

## 同好会発表会 運営委員会

9月6日 14:00 ~ 1階大広間

11月10日開催予定の「同好会発表会」に関する議案についての事前会議を開催いたします。代表者もしくは発表会担当者は必ずご出席をお願いいたします。

(各同好会代表者は、出席者の登録をLINE・電話等にて、事前に行ってください)



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



9月5日は **開催中止** です

9月の開催日は  
12日・19日・26日 です

事前予約制（令和6年度登録受付終了） 当日飛び込み参加や見学はできません

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.85



# 行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
防災の日	ハーモニカB		謡曲			ヨガ 将棋
		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	運営会議	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	
8	9	10	11	12 囲碁	13	14
	民謡教室	コーラス教室		コーラス	フラダンス	英会話
				書道教室	華道	太極拳
		笑いで健康に	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	
15	16	17	18	19	20	21
	敬老の日	新舞踊	オープンホビー	書道①	詩吟	ヨガ 将棋
		民謡	謡曲	筋肉貯金A		
	休館日	アンチエイジング	大人の図工	書道②	フラダンス教室	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	
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日	振替休日	大正琴①	コーラス	詩舞	詩舞	英会話
	休館日			囲碁		
		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	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	
29	30	旬の食べ物をいただいて 元気に残暑を乗り越えましょう				
	ハーモニカB					
	ハーモニカA					

