

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。

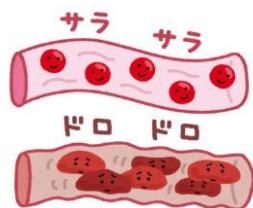
日時 9月27日(金)午後13時30分から14時30分

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 ～

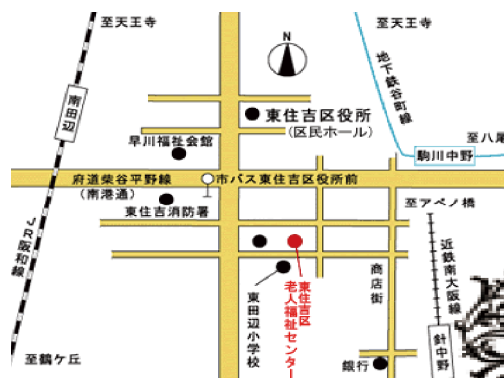
各区の老人福祉センターは、市内在住の60歳以上の方がご利用できます。

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

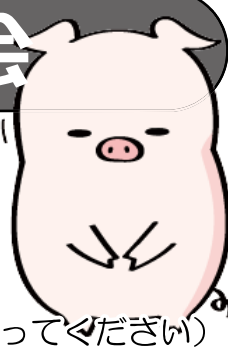
かわいい小学校2年生のみなさんが、老人福祉センターの見学にきてくれました。普段みなさんが参加されている百歳体操も体験してくれて、わいわいにぎやかな空気を残していただきました♪ 若いパワーに負けず！健やか元気に楽しみましょう♪

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	13	14
	民謡教室	コーラス教室		囲碁 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 休館日	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		
		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 休館日	振替休日 休館日	大正琴①	コーラス	詩舞 囲碁	詩舞	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	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					

