

毎月15日発行

# 東住吉区

# 令和6年 11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

(運営)

社会福祉法人大阪市東住吉区社会福祉協議



(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

## 脳トレ&レクリエーション

脳トレゲームに参加して脳も身体も鍛えましょう。  
軽い体操もやります。

日時 10月22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 10月17日(木)締切



## 高齢者健康教室(全4回)

高齢者の方が今気になる病気、健康についてお話させていただきます。

日時 11月7日・14日・21日・28日(全4回)

毎週木曜の午後14時から15時

場所 東住吉会館(大会議室)

定員 40名

申込み 定員にない次第しめきります。  
受講者にハガキを郵送



## すべての人が安全かつ快適に移動できるバリアフリーについて

バリアフリーの整備に関する取り組みや課題などお話させていただきます。\*苦情の受付はしません。

日時 11月13日(水)午後13時30分から15時

場所 センター内

定員 30名

申込み 10月30日(水)午前10時から15時  
\*申込み多数の場合は抽選します。



## クイズラリー&体カゲーム

~小学生からシニアの方まで区民ホールへ~

日時 11月10日(日) 午前11時から

場所 東住吉区役所(区民ホール3階)

定員 100名

申込み 10月15日(火)午前10時から15時  
\*申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	11月12日（火） 13:30～15:00	11月20日（水） 13:30～15:00	A（上半身）11/26 B（下半身）11/27 14:30～15:00
申込	10月29日（火） 10:00～15:00	10月16日（水） 10:00～15:00	11月12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
				1	X
X	5	6	X	8	X
X	X	X	X	X	X
X	19	X	X	22	X
X	26	27	X	29	30

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	2
X	5	6	X	8	9
X	12	X	X	X	16
X	19	X	X	22	X
X	X	X	X	29	30

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。



# 9月の事業報告



9月27日（金）

## 血管年齢測定

血管年齢って健康のバロメーターですよ  
動脈硬化に心筋梗塞、脳梗塞なんかも  
血液と血管と臓器の身体年齢に依存している  
かもしれません…

ジブンの年齢を知ること、  
明日からちょっと気を付けよう♪  
なんて思えたりするものです（笑）  
健康は食生活・生活習慣・意識改革から！  
定期開催しています。ぜひ皆さまご参加  
ください♪

## トイレ改修工事中に関するお詫び

既にご存じの方も多いかと思いますが、現在、全館トイレ改修工事中につき、駐輪場・駐車場・館内の通路・トイレ使用に関して、制限した環境下でご利用をお願いしております。

職員も工事状況に合わせ、最良のサービス提供を心がけておりますので、お気づきになりました点、ご要望など、可能な限り対応させていただきますので、今後とも来年3月末まで何卒、ご協力をよろしくお願いいたします。

## 高齢者芸術祭

東住吉区民ホールにて開催

入場  
無料

### 演芸大会

11月3日（日） 13時開演  
終演後に福引抽選会を開催

12時30分～13時30分に  
抽選券を配付します♪  
※観覧者限定

### 作品展示

11月3日（日） 10時～16時

11月4日（月） 10時～13時

東住吉区老人クラブ連合会

☎06-6691-7675

老人クラブ通信  
No.87

平日 / 10:00～16:00



# 行事予定表



日	月	火	水	木	金	土					
						1	2				
											将棋
						アンチエイジング					アンチエイジング
						いきいき百歳体操					
3	4	5	6	7	8	9					
文化の日 振替休日			謡曲	ハーモニカB	フラダンス	太極拳					
		民謡				英会話					
		アンチエイジング	アンチエイジング	健康教室	華道	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						
10	11	12	13	14 囲碁	15	16					
	民踊教室	コーラス教室		コーラス	詩吟	ヨガ					
	大正琴②			書道教室		将棋					
		笑いで健康に	バリアフリー	健康教室	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						
17	18	19	20	21	22	23					
	ハーモニカB	新舞踊	オープンホビー	書道①	詩舞	勤労感謝の日 休館日					
	民踊	民謡	謡曲	健康教室							
		アンチエイジング	大人の図工	書道②	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						
24	25	26	27	28	29	30					
			コーラス	詩舞		太極拳					
			筋肉貯金B	囲碁							
		筋肉貯金A	アンチエイジング	健康教室	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						

