毎月15日発行

東住吉区 老人福祉センターだより

令和6年 12 月号

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

エンディングノートの書き方

エンディングノートとは、自分の終末期に関する考えを残すためのノートです。

日時　12月5日（木）午後13時30分から14時30分

場所　センター内

定員　20名

申込み　11月21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

クリスマスコンサート

城南学園高等学校吹奏楽部による演奏会を開催します。
今年のクリスマスは区民ホールへ大集合！

日時　12月15日（日）午後14時　開演
※詳しくはお問い合わせください

場所　東住吉区役所3階（区民ホール）

定員　200名

申込み　窓口か電話にて申込み下さい

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　12月24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　12月10日（火）午前10時から15時
※申込み多数の場合は抽選します。

いきいき百歳体操第④クール

いきいき百歳体操は椅子に座って手首足首に重りをつけて約30分ビデオを見ながら体操します。

日時　令和7年1月から3月までの（毎週火曜・金曜）
（全24回）　午後3時から30分程度

場所　センター内

定員　20名

申込み　12月3日（火）午前10時から10日（火）まで
※当選者に受講票を渡します。

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	12月10日（火） 13：30～15：00	12月18日（水） 13：30～15：00	A（上半身）12/19 B（下半身）12/26 14：30～15：00
申込	11月26日（火） 10：00～15：00	11月20日（水） 10：00～15：00	12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~~	3	4	5	6	~~7~~
~~8~~	~~9~~	11	12	13	~~14~~
~~15~~	17	~~18~~	19	~~20~~	~~21~~
~~22~~	~~23~~	25	26	27	~~28~~
~~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~~	3	4	5	6	7
~~8~~	~~9~~	11	12	13	14
~~15~~	17	~~18~~	~~19~~	~~20~~	21
~~22~~	~~23~~	25	~~26~~	27	~~28~~
~~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。

10月の事業報告

10月20日（水）

大人の図工

毎月、ジブンで作成した折り紙工作と塗り絵のカレンダーで、ちょっとした作品を作って、持ち帰っています♪
11月のカレンダーは、『ミノムシと紅葉の樹木』でした（＊´艸｀）
おうちのちょっとした壁に、ジブンの作品が飾ってあるってなかなか、インテリアとしてはイイものですよ（笑）
毎月職員が課題をなににしようか、頭をひねって考えてます！！！（笑）

わすれもの一挙展示

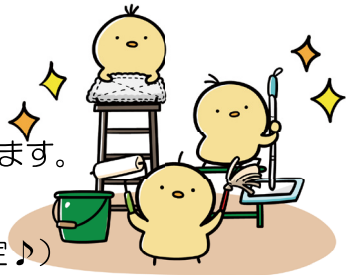
12月11日から12月25日

令和６年１月～１２月までの館内の忘れ物を一挙展示します。
見つけに来てください！

年末大掃除

12月28日（土）

お手伝いしてくれる有志の方も大募集します。
窓口までお声がけください♪
（掃除後に茶話会予定♪）



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
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

木曜日に区民ホールにて開催

健康体操教室

の開催日は 5 日と 12 日です♪

※12月12日は長谷川先生の講習日です♪

- ✓ 令和７年度 参加申込書配付　／　令和６年　12月　５日　～
- ✓ 令和７年度 申込書受付期間　／　令和７年　１月　９日　～
- ✓ 健康体操教室のお問合せ　／　火曜のみ 午前10時～午後３時

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.88

12月 行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ハーモニカB	3 大正琴① 民謡 アンチエイジング いきいき百歳体操	4 謡曲 アンチエイジング 学び舎	5 エンディングノート アンチエイジング 学び舎	6 アンチエイジング いきいき百歳体操	7 ヨガ 将棋 アンチエイジング ハイキング
8	9 民踊教室 大正琴②	10 コーラス教室 笑いで健康に いきいき百歳体操	11 アンチエイジング 学び舎	12 囲碁 コーラス 書道教室 アンチエイジング 学び舎	13 フラダンス アンチエイジング いきいき百歳体操	14 太極拳 英会話 アンチエイジング
15 コンサート	16 ハーモニカB 民踊	17 新舞踊 民謡 アンチエイジング いきいき百歳体操	18 オープンホビー 謡曲 大人の図工 学び舎	19 書道① 筋肉貯金A 書道② 学び舎	20 詩吟 フラダンス教室 いきいき百歳体操	21 ヨガ 将棋 アンチエイジング
22	23 大正琴②	24 大正琴① 脳トレ いきいき百歳体操	25 コーラス アンチエイジング 学び舎	26 詩舞 囲碁 筋肉貯金B 学び舎	27 詩舞 華道 アンチエイジング いきいき百歳体操	27 太極拳 大掃除
29	30 休館日	31 休館日				

良いお年を
お迎え下さい