

毎月15日発行

東住吉区 令和7年 1 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

スマホデビューからもう一歩

防災アプリの使い方やLINEなど一から丁寧に
教えてくれます。

日時 ①1月15日(水)防災アプリの使い方
②1月23日(木)LINE・スマホ決済の使い方
どちらも午後13時30分から15時30分
場所 センター内
定員 各20名
※①・②どちらかになります
申込み 1月7日(火)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



血管年齢測定と楽しい話

ご自身の血管の硬さがわかります。講話では健康に
役立つお話を楽しく説明してくれます。

日時 1月24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 1月10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



オンラインコンサート



3名の出演アーティストによるオンラインスペシャルショーを皆さんで歌って盛り上がりましょう
出演歌手は(大江 裕)(海蔵 亮太)(原田 波人)※本人は来ません

日時 1月28日(火)午後14時から15時
場所 センター内
参加費 無料
申込み 1月14日(火)午前10時から午後3時



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	1月14日（火） 13：30～14：30	1月22日（水） 13：30～15：00	A（上半身）1/16 B（下半身）1/29 14：30～15：00
申込	12月24日（火） 10：00～15：00	12月18日（水） 10：00～15：00	1月9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
		×	×	×	4
6	7	8	9	10	11
×	×	×	16	×	18
20	21	×	×	×	25
27	×	29	30	31	

上記日程 各日13：30～14：00
定員：40名 事前予約制



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
		×	×	×	4
6	7	8	9	10	11
×	×	×	×	×	18
20	21	22	×	×	25
27	×	×	30	31	

上記日程 各日14：15～14：45
随時お申し込み受付、先着順（15名）



～ 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。



11月の事業報告



11月 毎週木曜開催中

【高齢者健康教室】（医師会 / ヤクルト）

毎年恒例、人気事業です。

東住吉区医師会と南大阪ヤクルトのご協力による高齢者に焦点をあてた、健康講座を全4回で開催しています。専門医の先生方から直接講義が聴けるとても貴重なお時間になっています。

心身ともに健康で長寿を目指す方々のお役に立つような内容を提供しておりますので、ぜひ、興味のある方は来年こそ、お申し込みを忘れずに（笑）

来年もまた、お待ちしております♪

体操事業の強化 をスタートします

東住吉区では長らく人氣が低迷していた百歳体操も、幅広く定着し、参加者も急激に増加してきました。

認知症予防、介護予防として当館へ体操に来ていただき、また、その場でヒトとの会話を楽しむ目的も含めて、【身体を動かす】ことに重点を置いた事業に力を入れていきますのでぜひご参加ください。

- 1 **百歳体操** 毎日 13:30～
（休講日あり）
- 2 **ダンス de アンチエイジング** 毎日 14:15～
（休講日あり）
- 3 **童謡ビクス** 火～金 11:00～
（休講日あり）
- 4 **筋肉貯筋** 第3木 14:30～
第4木 14:30～

東住吉区老人クラブ連合会 会員様限定

木曜日は区民ホールにて開催

健康体操教室



23日
のみです

※ 長谷川先生の講習日です

✓ 健康体操教室のお問合せ

火曜のみ 午前10時～午後3時



親睦旅行

のご案内

開催日：令和7年2月13～14日

宿泊先：道後温泉（香川県）

他行先：四国88ヶ所のお礼所・石手寺

参加費：お一人／28,000円

申込先：加入クラブの会長へ☆

★事務局へ個人様の申込み不可

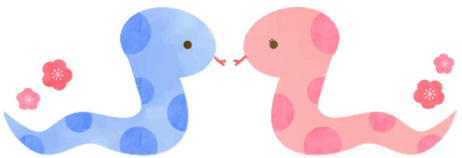
締切り：令和7年1月15日15時まで

東住吉区老人クラブ連合会 ☎ 06-6691-7675 老人クラブ通信 No.89
平日 / 10:00～16:00



行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
あけまして おめでとうございます 			1 元旦 休館日	2 休館日	3 休館日	4 ヨガ 将棋 だれ ダンス
5	6 ハーモニカB 大正琴② だれ ダンス	7 大正琴① だれ ダンス 民謡 いきいき	8 だれ ダンス 学び舎	9 囲碁 コーラス 書道教室 だれ ダンス 学び舎	10 フラダンス だれ ダンス いきいき	11 太極拳 英会話 だれ ダンス
12	13 総成人 休館日	14 コーラス教室 笑いで健康に いきいき	15 謡曲 オープンホビー スマホ① 学び舎	16 書道① 筋肉貯金A 書道② だれ 学び舎	17 詩吟 フラダンス教室 いきいき	18 ヨガ 将棋 だれ ダンス
19	20 ハーモニカB 民踊 だれ ダンス	21 新舞踊 民謡 だれ ダンス いきいき	22 コーラス 大人の図工 学び舎	23 詩舞 囲碁 スマホ② 学び舎	24 詩舞 血管年齢 いきいき	25 太極拳 英会話 だれ ダンス
26	27 大正琴② 民舞教室 だれ ダンス	28 大正琴① オンラインコンサート いきいき	29 筋肉貯金B だれ 学び舎	30 だれ ダンス 学び舎	31 だれ ダンス いきいき	



4日(土)から
開館します

