

毎月15日発行

東住吉区 令和7年 2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

食の話と体操 ～口も老化しています～

高齢者のための食の講話と健康トレーナーによる
手拭いを使ったオリジナル体操があります。

日時 3月5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 2月14日(金)午前10時から午後3時まで
※申し込み多数の場合は抽選します



認知症を正しく知ろう講座

今後5人に1人が認知症を発症する時代！
認知症について正しく知り予防することが大切です。

日時 3月6日(木)午後13時30分から14時30分

場所 東住吉会館

定員 40名

申込み 2月20日(木)午前10時から午後3時まで
※申し込み多数の場合は抽選します



令和7年度 「高齢者のための初心者教室」

この春から何か新しいこと始めてみませんか？
4月から令和8年3月までの1年間(毎月1回)の初心者教室です。

開催教室名	コーラス	毎月第2火曜	10:30～12:00
	書道	毎月第2木曜	10:30～12:00
	民踊	毎月第2月曜	10:30～12:00
	民謡	毎月第1木曜	10:30～12:00
	フラダンス	毎月第3金曜	13:30～15:00
	大正琴	4月8日/9日	10:30～12:00(継続要相談)

定員 各20名 ※各教室無料。別途材料費がいる教室あり。

申込み 2月10日(月)午前10時から3月15日(土)午後3時まで、電話または窓口かLINEにて



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	2月18日（火） 13:30～14:30	2月19日（水） 13:30～15:00	A（上半身）2/20 B（下半身）2/27 14:30～15:00
申込	2月4日（火） 10:00～15:00	1月22日（水） 10:00～15:00	2月13日（木） 10:00～15:00
参加確定	定員60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

【童謡体操・だれでも百歳体操・ダンス】開催カレンダー



童謡体操

時間：11:00～11:35

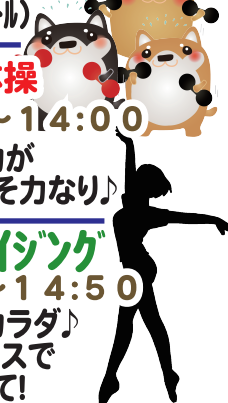
全32曲の童謡をイスに座ったままうたいながら体操します声を出してストレス発散♪
(持ち物:タオル/ペットボトル)



だれでも百歳体操

時間：13:30～14:00

日常必要な基礎筋力が得られます！継続こそ力なり♪



ダンスdeアンチエイジング

時間：14:15～14:50

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
童謡体操		百歳体操	ダンス		1 * ♥
3 * ♥	4 * ♥	5 * ♥	6 * ♥	7 * ♥	8 * ♥
10 * ♥	11	12 * ♥	13 * ♥	14 * ♥	15 * ♥
17 * ♥	18	19	20 * ♥	21	22 * ♥
24	25	26 * ♥	27 * ♥	28 * ♥	

～ 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。

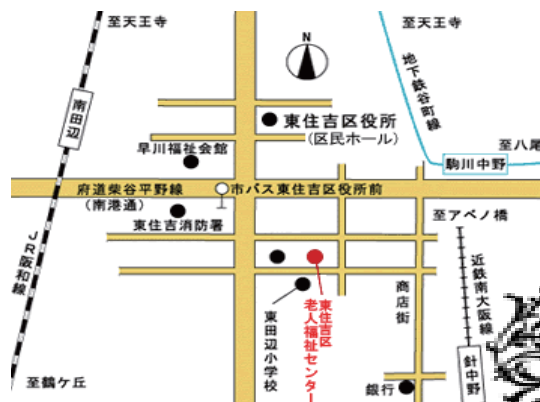
利用時間：午前10時～午後5時

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。



12月の事業報告



12/15【クリスマスコンサート】 (城南学園高等学校吹奏楽部)

城南学園高等学校・吹奏楽部の皆様にお越し頂き、にぎやかで、厳かで、神聖な、音色に1時間、浸らせていただきました♪城南学園の皆様には、今後も定期的に季節イベントにご協力いただく予定です♪今回お越しいただけなかったみなさまも、次回はぜひお申し込みくださいませ♪お待ちしております！

童謡体操

新規事業 スタート!!!

開催
日時

月~土 11:00~11:30

(臨時休講あり、参加前にご確認ください)

持ち物

350mlのペットボトル
スポーツタオル、もしくは手ぬぐいを2枚
※実施の曲目によっては使用しないこともございます



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

令和7年度・参加登録受付中!

老人福祉センター内に規約と申込用紙を設置中
必ず規約を熟読されてからお申込みください



は



日
と



☎ 27日は
長谷川先生の講習日

日
のみです

- ✓ お電話での健康体操教室のご登録は一切受け付けておりません
- ✓ 健康体操教室のお問合せ 火曜の 午前10時~午後3時 のみ

東住吉区老人クラブ連合会

☎ 06-6691-7675

老人クラブ通信
No.90

平日 / 10:00 ~ 16:00



行事予定表



日	月	火	水	木	金	土	
<p>2月22日(水)は <猫の日> 歴史は古く 1987年に制定!! 猫と暮らせることに感謝する日 だにゃあ〜 (=^o^=)</p> 						1 童	
2	3 童	4 大正琴①	5 童	6 童	7 童	8	
	ハーモニカB	コーラス教室	謡曲			太極拳	
	大正琴②	だれ ダンス				英会話	
	ハーモニカA	民謡	だれ ダンス	だれ ダンス	だれ ダンス	だれ ダンス	
		いきいき	学び舎	学び舎	いきいき		
9	10	11	12 童	13 童	14 童	15 童	
	大正琴②	憲法記念日		コーラス	囲碁	フラダンス	ヨガ
	民踊教室			書道教室		華道	将棋
	だれ ダンス	休館日	だれ ダンス	だれ ダンス	だれ ダンス	だれ ダンス	だれ ダンス
			学び舎	学び舎	いきいき		
16	17	18 童	19 童	20 童	21 童	22	
	ハーモニカB	新舞踊	謡曲	書道①	詩吟	太極拳	
	民踊	民謡	オープンホビー	筋肉貯金A		英会話	
	だれ ダンス	笑いで健康	大人の図工	書道②	フラダンス教室	だれ ダンス	
	ハーモニカA	いきいき	学び舎	だれ 学び舎	いきいき		
23	24	25 童	26 童	27 童	28 童		
	 天皇誕生日	大正琴①	コーラス	囲碁	詩舞		
	休館日			筋肉貯金B			
		脳トシ	だれ ダンス	だれ ダンス	だれ ダンス		
	いきいき	学び舎	学び舎	いきいき			

