

毎月15日発行

東住吉区



令和7年 3 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ませんか？脳を鍛えると身体にも良いことなのでどんどん脳を鍛えましょう。

日時 2月25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 2月21日(金)午前10時から午後3時まで
※申込み多数の場合は抽選します



血管年齢測定と楽しい話

血管年齢測定では今のご自身の血管の若さを知ることができます。たのしい講話もあります。

日時 3月28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 3月14日(金)午前10時から午後3時まで
※申込み多数の場合は抽選します



高齢者のための初心者教室

4月から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(月1回)の初心者教室です。

教室名 コーラス・書道・民謡・民謡・大正琴・フラダンス
※大正琴は(全2回)短期教室となります。

定員 各教室20名

※人数不足により開催できない場合あり

場所 センター内

申込み 3月15日(土)締切

※申込み多数の場合は抽選します。



いきいき百歳体操 第①クール

いきいき百歳体操はいすに座り約30分重りをつけたいして
おこなう筋力体操です。

日時 4月1日(火)から6月27日(金)まで(全24回)
毎週火曜・金曜、午後3時から30分程度

場所 センター内

定員 20名

申込み 3月1日(土)から11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	3月11日（火） 13:30～14:30	3月19日（水） 13:30～15:00	A（上半身）3/26 B（下半身）3/27 14:30～15:00
申込	2月25日（火） 10:00～15:00	2月19日（水） 10:00～15:00	3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

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♪



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！



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

月	火	水	木	金	土
3/31 🌱🌸📖	🌱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 🌱	29 🌱🌸📖

～ 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。



1月の事業報告



1/15・23【スマホ講座】 (防災アプリ・決済アプリの使い方)

シニア層のスマホ利用は急加速しつつ、もう家の電話をはずしてスマホだけ、なんて方も増えました。せっかく持っているのだから、利用できないと損ですよ♪当館公式LINEも利用者が右肩上がりですとてうれしい限りです(笑)



囲碁 第2木/4木 (AM)	英語 ABC 第2土/4土 (AM)	オープンホビー 第3水 (AM)	第2金 (PM) 華道	ハーモニカ 第1月/3月	ハイキング 不定期
コーラス 第2木/4木 (AM)	詩吟 第3金 (AM)	詩舞 第4木・金 (AM)	将棋 歩 第1土/3土 (AM)	民謡 第1火/3火 (PM)	ヨガ 第1土/3土 (AM)
書道 第3木	新舞踊 第3火 (AM)	太極拳 第2土/4土 (AM)	大正琴 第1火/4火 第2月/4月 (AM)	フラダンス 金 (AM)	民踊 第3月 (AM)

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・第一次参加登録の締切り間近!

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

両日とも長谷川先生の講習日です



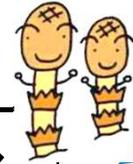
- ✓ お電話での健康体操教室のご登録は一切受け付けておりません
- ✓ 健康体操教室のお問合せ 火曜の 午前10時~午後3時 のみ



東住吉区老人クラブ連合会 ☎ 06-6691-7675 老人クラブ通信 No.91
平日 / 10:00 ~ 16:00



行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
30	31 童					1 童
						ヨガ
	だれ ダンス				だれ ダンス	将棋
2	3 童	4 童	5 童	6	7 童	8
	ハーモニカB		謡曲	停電		太極拳
		民謡	食の話	認知症を正しく	ハイキング	英会話
	だれ ダンス	だれ ダンス	いきいき	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 童	12 童	13 童	14 童	15 童
	大正琴	コーラス教室		コーラス 囲碁	フラダンス	ヨガ
	民謡教室			書道教室	華道	
	だれ ダンス	笑いで健康に	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	将棋
16	17 童	18 童	19 童	20	21 童	22
	ハーモニカB	新舞踊	謡曲		詩吟	太極拳
	民謡	民謡	オープンホビー	春分の日		英会話
	だれ ダンス	だれ ダンス	大人の図工	休館日	フラダンス教室	だれ ダンス
		いきいき	学び舎		いきいき	
23	24 童	25 童	26 童	27 童	28 童	29 童
	大正琴		コーラス	囲碁 詩舞	詩舞	ヨガ
			筋肉貯金A	書道①		
	だれ ダンス	だれ ダンス	だれ	だれ 書道②	血管年齢	だれ ダンス
		いきいき	学び舎	学び舎 筋肉B	いきいき	



おしらせ

午後からの自由対局
囲碁・将棋できない日

1日・15日