

# 東住吉区

# 老人福祉センターだより

令和7年 4 月号



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

## いきいき美容教室

化粧の力で介護予防(化粧療法)

講師:資生堂ジャパン株式会社ソーシャルエリアパートナー

日時 4月11日(金)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 3月28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



## 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?脳と身体も鍛えてリフレッシュさせましょう。

日時 4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 4月8日(火)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



## 自然観察会in長居公園

春の草木について観察してみませんか?グループごとにガイドさんがついてコースをまわります。

日時 4月23日(水)午後13時30分から15時  
13時15分長居植物園入り口(噴水広場)

※現地集合解散

定員 30名

場所 長居公園内植物園

申込み 4月9日(水)午前10時から保険代30円を  
持参し必ず窓口にて申込み下さい。



## オンラインコンサート ~山本リンダ・大江裕~

きいてうたって参加して!あの日をみんなで思い出そう!

※本人は来ません!

日時 4月8日(火)14時~15時

場所 センター内

定員 30名

申込み 3月27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



# 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	4月8日（火） 15：15～16：15	4月16日（水） 13：30～15：00	A（上半身）4/17 B（下半身）4/24 14：30～15：00
申込	3月25日（火） 10：00～15：00	3月19日（水） 10：00～15：00	4月10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
		1 🌻🌸🍀	2 🌻🌸🍀	3 🌻🌸🍀	4 🌻🌸🍀	5 🌻🌸🍀
	7 🌻🌸🍀	8	9 🌻🌸🍀	10 🌻🌸🍀	11 🌻	12 🌻🍀
	14 🌻🍀	15 🌻🌸🍀	16 🌻	17 🌻🌸	18 🌻	19 🌻🌸🍀
	21 🌻🍀	22 🌻	23 🌻	24 🌻🌸	25 🌻🌸🍀	26 🌻🍀
	28 🌻🌸🍀	29	30 🌻🌸🍀	童謡体操 🌻	ダンス 🍀	百歳体操 🌻

## ～ 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。



# 2月の事業報告

寒い寒い2月という季節にもかかわらず、3種の体操は大盛況でした！！  
あったかくなったらもっと増えたらいいな～なんて、職員一同楽しみにしています♪

童謡体操

175名

百歳体操

471名

ダンス de アンチエイジング

228名

## 音楽の流れる 自由教室

音楽空間でジブンだけの静かな時間をすごしませんか

場所：東住吉区老人福祉センター 2階（階段しかありません）

時間：・午前みの場合 10時30分～11時50分

・午後みの場合 13時10分～16時00分

・終日開放の場合 10時30分～16時00分

※解放日時はスケジュールを必ずご確認ください

利用目的：・読書・勉強・瞑想・ゲーム（音出し禁止）・休憩

・睡眠（横になるのは禁止、ひとり分以上のスペース利用も禁止）

・その他、ゴミ、音の出ないものであれば利用内容は自由

利用可能スケジュールは当日朝に確定となります、当館の都合で予定通りに開放できないこともございますので、確実にご利用になりたい場合は、お越しの前にお電話かLINEにてお問合わせください。

原則、私語は厳禁です  
原則飲食禁止です  
ゴミはお持ち帰り下さい  
Wi-Fi環境はありません  
貸し出しやコピー等のサービスはございません  
音楽ジャンル、音量等のご要望は、極力承りますよう努力します

## 東住吉区老人クラブ連合会 会員様限定 健康体操教室

木曜日に区民ホールにて開催

令和7年4月から「健康体操教室」は（チョット）変わります♪

※必ず「健康体操教室・規約」を読んでからお申し込みください。

※4月の開催日は、10日・17日・24日です※



さあ！新年度から  
始めてみませんか？！

- ✓ 健康体操教室のお電話での登録は、例外なく受け付けておりません。
- ✓ 健康体操教室のお問合せ＆お申込みは、火曜の午前10時～午後3時のみです。

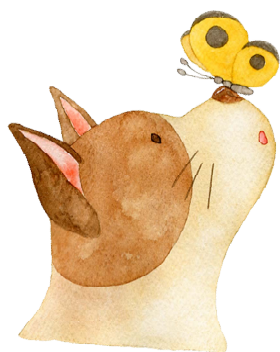
東住吉区老人クラブ連合会 ☎06-6691-7675 老人クラブ通信 No.92  
平日 / 10:00 ~ 16:00



# 行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1 童	2 童	3 童	4 童	5 童
		民謡	謡曲			ヨガ
		だれ ダンス いきいき	だれ ダンス 学び舎	だれ ダンス 学び舎	だれ ダンス いきいき	だれ ダンス 将棋
6	7 童	8	9 童	10 童	11 童	12
	ハーモニカB	コーラス教室 大正琴教室	大正琴教室	コーラス 囲碁	フラダンス 資生堂講座	太極拳 英会話
	だれ ダンス ハーモニカA	笑いで健康 いきいき	だれ ダンス 学び舎	だれ ダンス 学び舎	華道 いきいき	だれ ダンス
13	14	15 童	16 童	17 童	18 童	19 童
	大正琴	新舞踊	謡曲	書道①	詩吟	ヨガ
	民謡教室	民謡	オープンホビー	書道②		
	だれ ダンス ハーモニカA	だれ ダンス いきいき	大人の図工 学び舎	筋肉A だれ 学び舎	フラダンス教室 いきいき	だれ ダンス 将棋
20	21 童	22 童	23 童	24 童	25 童	26
	ハーモニカB		コーラス	詩舞	詩舞	太極拳
	民謡			囲碁		英会話
	だれ ダンス ハーモニカA	脳トレ いきいき	自然観察会 学び舎	筋肉B だれ 学び舎	だれ ダンス いきいき	だれ ダンス
27	28 童	29	30 童			
	大正琴	昭和の日				
	だれ ダンス	休館日	だれ ダンス 学び舎			



## おねがい

4月になりましたら利用証の更新が始まります。  
必ず利用証を持ってきてください。