

毎月15日発行

東住吉区



令和7年 5 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)

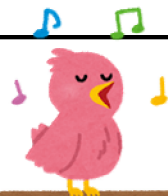
社会福祉法人大阪市東住吉区社会福祉協議



(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



音楽健康教室



安全で・楽しく・効果的に♪音楽を使って楽しみながら健康体操。音楽健康指導士が皆さまをサポート!

日時 5月1日(木)14時から15時30分

場所 東住吉区役所(区民ホール3階)

持ち物等 飲み物・タオル

☆動きやすい服装でお越しください☆

定員 60名

申込 4月17日(木)午前10時から午後3時※申込者多数の場合は抽選します。

ご参加ください



特殊詐欺・防犯について

日頃から詐欺・防犯対策について学んでおきましょう
東住吉警察・防犯課から講師としてきていただきます。

日時 5月14日(水)午後13時30分から14時30分

場所 センター内

定員 50名

申込み 4月30日(水)午前10時から午後3時
※申込み多数の場合は抽選します。



スマホデビューからもう一歩

シニアの方のためのスマートフォン教室です。アプリの
使い方などを教えていただきます。

日時 ①5月16日(金)LINE・スマートフォン決済

②5月29日(木)セキュリティ・健康管理

どちらも13時30分から15時

場所 センター内

定員 各20名

※①・②どちらかみの申込になります。

申込み 5月2日(金)午前10時から15時

※申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	5月13日（火） 13:30～14:30	5月21日（水） 13:30～15:00	A（上半身）5/15 B（下半身）5/22 14:30～15:15
申込	4月30日（水） 10:00～15:00	4月16日（水） 10:00～15:00	5月8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25名 超えた場合は抽選後落選者に連絡	定員各35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
童謡体操 百歳体操	ダンス	1	2	3	
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31

～ 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。



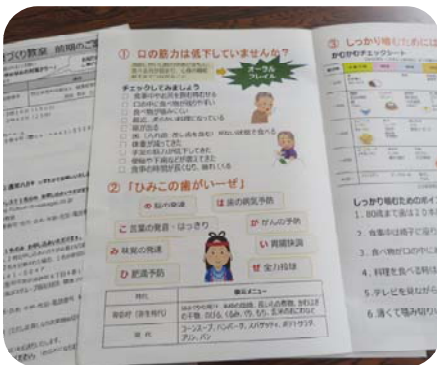
3月の事業報告



食の話と体操

3月5日（木）開催

大阪ガスの講師の方に来ていただき、「食」と「運動」の大切さについて知識を深められたと思います♪



「医食同源」って素晴らしい単語です！健康寿命に切り離せないこの言葉、頭にしっかり残しましょう！！（笑）



5月20日（火）14時より

同好会代表者連絡者会議を開催します。4月中に必要書類のご提出と、会議参加にぜひ、ご協力をお願いいたします。



東住吉区老人クラブ連合会 会員限定 健康体操教室

木曜日は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）変わってます♪

※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。

健康な身体は一日にしてならず！

5月は15日・29日です



注 東住吉区老人クラブ連合会の会員様限定です

注 老人福祉センターの利用者とは異なります

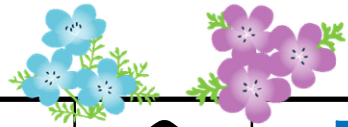
✓ 健康体操教室のお電話でのご登録は、例外なく受け付けておりません。

✓ 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.93
平日 / 10:00 ~ 16:00



行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1 童	2 童	3
				民謡教室		憲法記念日
				音楽健康教室 学び舎	だれ ダンス いきいき	休館日
4	5	6	7 童	8 童	9 童	10
みどりの日 休館日	こどもの日 休館日	振替休日	謡曲	コーラス 囲碁	フラダンス	太極拳
			だれ ダンス 学び舎	だれ ダンス 学び舎	だれ ダンス 華道 いきいき	英会話 だれ ダンス
11	12 童	13 童	14 童	15 童	16 童	17 童
母の日 	大正琴	コーラス教室		書道①	詩吟	ヨガ
	だれ ダンス	笑いで健康 いきいき	防犯講習会 学び舎	書道②	LINE講習会 フラダンス教室	だれ ダンス
				筋肉A だれ 学び舎	いきいき	将棋
18	19 童	20 童	21 童	22 童	23 童	24
	ハーモニカB	新舞踊	謡曲	詩舞	詩舞	太極拳
	民踊	だれ ダンス	オープンホビー	囲碁		英会話
	だれ ダンス	いきいき 民謡	大人の図工 学び舎	筋肉B だれ 学び舎	いきいき	だれ ダンス
	ハーモニカA	同好会連絡会				
25	26 童	27 童	28 童	29 童	30 童	31 童
	大正琴		コーラス			
		だれ ダンス		だれ ダンス		
	だれ ダンス	民謡 いきいき	だれ ダンス 学び舎	スマホ講習 学び舎	だれ ダンス いきいき	だれ ダンス



5月の自由参加囲碁・将棋のできない日

17日(土)