

毎月15日発行

東住吉区



令和7年

7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

チーズセミナー

もっと知りたいチーズの事についてお話しします。

日時 7月10日(木)午後13時30分から15時(予定)

場所 センター内



定員 30名

申込 6月26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

身近な応急手当

～こんなときどうする？身近な応急手当について～

身近におこいがちな事故やケガなどの応急手当について
熱中症対策などのお話しもあります。

日時 7月23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

講師 東住吉消防署

申込 7月4日(金)午前10時から午後3時
※申し込み多数の場合は抽選

シニア向けスマートフォン教室

初心者向けスマートフォン講座です。

日時 7月24日(木)午後13時30分から15時30分

場所 センター内



定員 30名

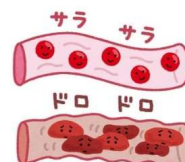
申込み 7月9日(水)午前10時から午後3時
※申し込み多数の場合は抽選します。

血管年齢測定と楽しい話

血管年齢測定で今の健康状態を知りましょう。
楽しいお話もあります。

日時 7月25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 7月11日(火)午前10時から午後3時
※申し込み多数の場合は抽選

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	7月8日（火） 13：30～14：30	7月16日（水） 13：30～15：00	A（上半身）7/17 B（下半身）7/31 14：30～15：15
申込	6月24日（火） 10：00～15：00	6月18日（水） 10：00～15：00	7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
	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 🌻🌻🌻	31 🌻🌻	童謡体操 🌻 百歳体操 🌻 ダンス	

月	火	水	木	金	土
	1 午前 午後	2 午前 午後	3 午前 午後	4 午前 午後	5 午前 午後
7 午前 午後	8 午前 午後	9 午前 午後	10 午前 午後	11 午前 午後	12 午前 午後
14 午前 午後	15 午前 午後	16 午前 午後	17 午前 午後	18 午前 午後	19 午前 午後
21 午前 午後	22 午前 午後	23 午前 午後	24 午前 午後	25 午前 午後	26 午前 午後
28 午前 午後	29 午前 午後	30 午前 午後	31 午前 午後		

音楽の流れる 60歳以上限定

自習室

音楽空間でジブンだけの静かな時間をすごしませんか

老人福祉センター 2階（階段しかありません）

- ・午前だけの場合 10時30分～11時50分
- ・午後だけの場合 13時10分～16時00分
- ・終日開放の場合 10時30分～16時00分



5月の事業報告

音楽健康教室

5月1日（木）開催



音楽って健康に密接に関連してるんです。
そして、音楽って右脳の活性と、「喜楽」に深く
つながっているのです♪
聴覚とリズム感って産まれた瞬間からいのちが
消える瞬間まで大事に大事に持ち続けたい
ものです（笑）参加者のみなさんはいい脳トレに
なってお帰りになれましたー♪

シニアの学び舎-【復讐編】-花丸満点♪回数記録達成者

5月期

【20回達成】

渡井口 緑 様（田辺）
青木 修子 様（田辺）
高橋 初美 様（東田辺）

【40回達成】

大西 捷子 様（湯里）
小倉 紀代子 様（田辺）

【60回達成】

松木 正 様（駒川）



東住吉区老人クラブ連合会 会員様限定

木曜日に開催

健康体操教室

R7年7月の「健康体操教室」は東住吉会館「大会議室」で開催です！

※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！

7月は3日・17日・24日です

※東住吉会館「大会議室」で臨時開催

注意>区民ホールではありません！

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.95
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
			謡曲	民謡教室		ヨガ
		だれ ダンス				
		民謡	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		将棋
6	7 童	8 童	9 童	10 童	11 童	12
	ハーモニカ	コーラス教室		書道教室	フラダンス	太極拳
				コーラス 囲碁	だれ ダンス	英会話
	だれ ダンス	笑いで健康に	だれ ダンス	チーズセミナー	華道	だれ ダンス
		いきいき	学び舎	学び舎	いきいき	
13	14 童	15 童	16 童	17 童	18 童	19 童
	大正琴	新舞踊	オープンホビー	書道①	詩吟	ヨガ
	ハーモニカ	だれ ダンス	謡曲	だれ 学び舎		
	だれ ダンス	民謡	大人の図工	筋肉A	フラダンス教室	だれ ダンス
		いきいき	学び舎	書道②	いきいき	将棋
20	21	22 童	23 童	24 童	25 童	26
			コーラス	討無 囲碁	詩舞	太極拳
				だれ ダンス		英会話
	休館日	だれ ダンス	応急手当	スマホ教室	血管年齢	だれ ダンス
		いきいき	学び舎	学び舎	いきいき	
27	28 童	29 童	30 童	31 童		
	大正琴					
				だれ		
	だれ ダンス	だれ ダンス	だれ ダンス	筋肉B		
		いきいき	学び舎	学び舎		

～ 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。

