

毎月15日発行

東住吉区 令和7年 8 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 ～加齢とともに大切な感染症対策～

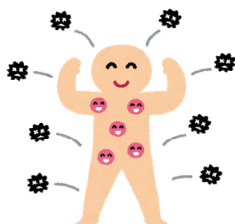
めざそう元気100歳！管理栄養士による食のお話と、
感染症対策について。タオルを使ったオリジナル体操も！

日時 8月27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 8月7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



脳トレ&レクリエーション

脳トレゲームに参加して、頭も身体もリフレッシュ
させましょう！ いすに座って脳トレ体操もやります。

日時 8月26日(火)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 8月12日(火)午前10時から午後3時
※申し込み多数の場合は抽選



空き家で困らないための知恵



空き家問題の半数以上は相続と関係があります。空き家の現状や、空き家の問題点、空き家の利活用や管理、
予防についての総合的な課題について事例を紹介しながらお話しします。

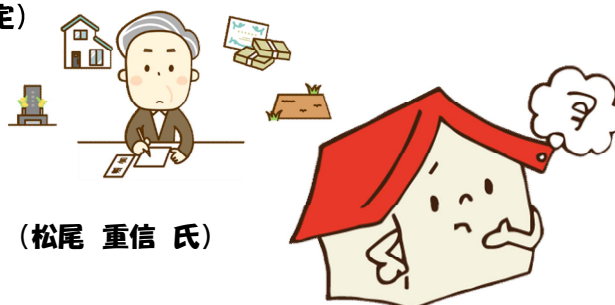
日時 8月29日(金)午後13時30分から14時30分(予定)

場所 センター内

定員 50名

講師 一般社団法人 大阪府不動産コンサルティング協会 (松尾 重信 氏)

申込み 8月15日(金)午前10時から15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	8月19日（火） 13：30～14：30	8月20日（水） 13：30～15：00	A（上半身）8/21 B（下半身）8/28 14：30～15：15
申込	8月5日（火） 10：00～15：00	7月16日（水） 10：00～15：00	8月14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   
	4   	5   	6   	7   	8   	9  
	11   	12   	13   	14   	15   	16   
	18   	19 	20 	21  	22 	23  
	25   	26 	27 	28  	29 	30   

月	火	水	木	金	土
				1 	2 
4 	5 	6 	7 	8 	9 
11 	12 	13 	14 	15 	16 
18 	19 	20 	21 	22 	23 
25 	26 	27 	28 	29 	30 

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



6月の事業報告



健康教育～結核定期検診～

6月20日（金）開催

現在、大阪では結核患者が増加傾向にあります毎年開催していますが、今年は20名の参加者様が、レントゲン撮影と感染症についてのお話を聴いて帰られました。

結核は初期の発見と治療が肝心です。どの病気も同じくですが（笑）ぜひ来年もお待ちしております♪

シニアの学び舎【復讐編】 花丸満点♪回数記録達成者

【40回達成】

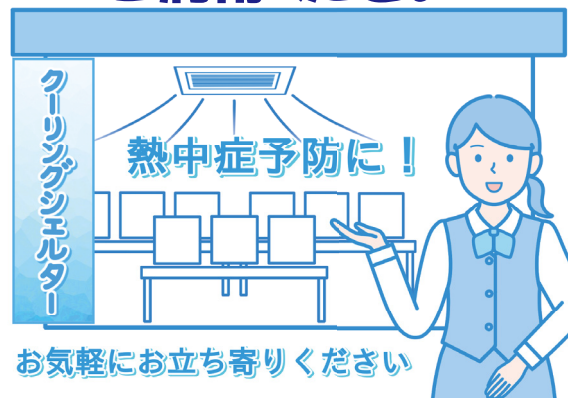
大伊 朱美子 様（東住吉）

6月期



一度やった問題でも時間をあけると満点って難しいモノじゃ笑

熱中症予防に当館をご利用ください



東住吉区老人クラブ連合会 会員様限定

木曜日は定休日は開催

健康体操教室

R7年8月の「健康体操教室」は全木曜日お休みです！

近年の…特に8月は（命の危険を伴う）酷暑続きのため会場⇄御自宅までの道中で、…倒れてからではダメですのでとても残念ですが熱中症対策として「お休み」いたします。

健康体操教室は…

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.96

平日 / 10:00 ~ 16:00



行事予定表



日	月	火	水	木	金	土							
				1	童	2	童						
							ヨガ						
				だれ	ダンス	だれ	ダンス						
				いきいき		将棋							
3		4	童	5	童	6	童	7	童	8	童	9	
		ハーモニカ			謡曲	民謡教室	フラダンス	太極拳					
				だれ	ダンス				英会話				
		だれ	ダンス	民謡	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							
10		11		12	童	13	童	14	童	15	童	16	童
		コーラス教室			囲碁	詩吟	ヨガ						
					コーラス								
		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							
17		18	童	19	童	20	童	21	童	22	童	23	
		民踊	新舞踊	オープンホビー	書道①	詩舞	太極拳						
		ハーモニカ	笑いで健康に	謡曲	筋肉A		英会話						
		だれ	ダンス	民謡	図工	書道②	フラダンス教室	だれ	ダンス				
			いきいき	学び舎	だれ	学び舎	いきいき						
24		25	童	26	童	27	童	28	童	29	童	30	童
		大正琴			コーラス	書道教室		ヨガ					
						詩舞	囲碁						
		だれ	ダンス	脳トレ	食の話	筋肉B	空き家	だれ	ダンス				
			いきいき	学び舎	だれ	学び舎	いきいき						

～ 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。

