

東住吉区

老人福祉センターだより



毎月15日発行

令和7年 9 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

空き家で困らないための知恵

空き家問題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

場所 センター内

定員 50名

申込 8月22日(金)まで受付し定員になり次第終了。



短期初心者・かな書道教室

日常に活かせる実用的な、かな書道を習ってみませんか？
全6回の短期教室です。

日時 10月から3月までの第4(木) 10時30分から12時

場所 センター内

定員 20名

参加費 無料

持ち物 書道道具一式

講師 間島 由紀先生

申込 8月15日(金)から9月12日(金)午後3時まで

※17名に達しないと中止の可能性あり。



血管年齢測定と楽しい話

ご自身の今の血管年齢を知ることができます。
後半はたのしい健康講話があります。

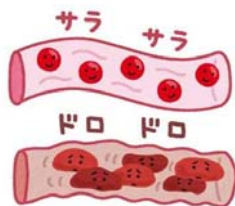
日時 9月26日(金)午後13時30分から14時30分

場所 センター内

定員 30名

申込み 9月12日(金)午前10時から午後3時

※申し込み多数の場合は抽選



見どころたくさん！ 大阪市の博物館・美術館

博物館・美術館について開催中イベントや今後開催予定
される展覧会の魅力についてご紹介します。

日時 9月30日(火)午前10時30分から11時30分

場所 センター内

定員 40名

申込み 9月11日(木)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	9月9日（火） 13:30～14:30	9月17日（水） 13:30～15:00	A（上半身）9/18 B（下半身）9/25 14:30～15:15
申込	8月26日（火） 10:00～15:00	8月20日（水） 10:00～15:00	9月11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 🌻🌻🌻	6 🌻🌻🌻
8 🌻🌻🌻	9 🌻	10 🌻🌻🌻	11 🌻🌻🌻	12 🌻🌻🌻	13 🌻🌻
15 🌻	16 🌻🌻🌻	17 🌻	18 🌻🌻	19 🌻	20 🌻🌻🌻
22 🌻🌻🌻	23 🌻	24 🌻🌻🌻	25 🌻🌻	26 🌻	27 🌻🌻
29 🌻🌻🌻	30 🌻🌻	🌻 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	6 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	13 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	20 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	27 午前 午後
29 午前 午後	30 午前 午後				

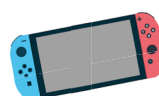
音楽の流れる 60歳以上限定

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



7月の事業報告



チーズセミナー（雪印メグミルク）

7月10日（木）開催

乳製品は動物性高たんぱく発酵食品です♪
発酵食品の良さは、今話題の腸活にも必須！！
種類や食べ方、身体への必要性和その健康的影響力
などを細かく学ぶいい機会でした（笑）
簡単に摂れそうで、意識しないと食べない食品、って
多いですね♪
医食同源、健康のための知識はつけていきましょう！

シニアの学び舎【復讐編】花丸満点♪回数記録達成者

7月期

【20回達成】

太田 民子 様（駒川）
郷上 和代 様（桑津）
矢野 英津子 様（東田辺）

【40回達成】

永井 アサ子 様（南田辺）
大伊 勝治 様（東田辺）

【60回達成】

清水 喜重子 様（北田辺）



一度やった問題でも
時間をあけると満点で
難しいモノじゃ笑

東住吉区老人クラブ連合会 会員様限定

老人クラブ連合会は「有料会員制」です
老人福祉センターの利用登録とは違います

「秋の歩こう会」のおしらせ

開催日	令和7年10月8日（水）
行き先	滋賀県方面／近江八幡水郷巡り・他
参加費	お一人9,000円（区老連から500円の補助済）
申込期間	R7/8月13日～R7/9月10日15時まで
申込方法	各所属クラブの会長までお申込みください 事務局では一個人様の申込みはできません
参加資格	東住吉区老人クラブ連合会の会員様★限定

注≫老人福祉センターの利用者証では参加できません！

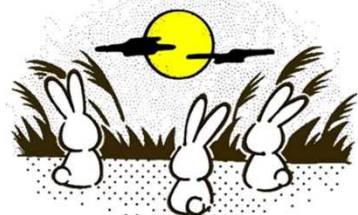


東住吉区老人クラブ連合会 ☎06-6691-7675 老人クラブ通信 No.97
平日／10:00～16:00

9月

行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1 童	2 童	3 童	4 童	5 童	6 童
	ハーモニカ		謡曲	民謡教室		ヨガ
		だれ ダンス	だれ ダンス			
	だれ ダンス	民謡	ハイキング	尺八と民謡	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
7	8 童	9 童	10 童	11 童	12 童	13
	大正琴	コーラス教室		コーラス 囲碁	フラダンス	太極拳
				書道教室	だれ ダンス	英会話
	だれ ダンス	笑いで健康に	だれ ダンス	だれ ダンス	華道	だれ ダンス
		いきいき	学び舎	学び舎	いきいき	
14	15	16 童	17 童	18 童	19 童	20 童
		新舞踊	オープンホビー	書道①	詩吟	ヨガ
	敬老の日	だれ ダンス	謡曲	筋肉A		
		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	将棋
21	22 童	23	24 童	25 童	26 童	27
	大正琴	秋分の日	コーラス	詩舞	詩舞	太極拳
	ハーモニカ			囲碁		英会話
	だれ ダンス		だれ ダンス	筋肉B	血管年齢	だれ ダンス
			学び舎	学び舎 だれ	いきいき	
28	29 童	30 童				
		博物館・美術館				
	だれ ダンス	だれ ダンス				
		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。

