

毎月15日発行

東住吉区



令和7年

10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

命を守る水 ～見直そう水分補給～

体内における水分の役割・排出量・バランス・水分不足になる理由などわかりやすく解説します。

日時 10月3日(金)午後13時30分から14時30分

場所 センター内

定員 40名

申込 9月19日(金)午前10時から午後3時



同好会発表会・展示会

センターで日々、活動されている同好会のメンバーによる発表の場です。同時に展示会も開催します。

日時 10月26日(日)12時30分から

場所 東住吉区役所3階(区民ホール)

※当日、直接区民ホールへ

対象者 どなたでも



当日は直接区民ホールへお越しください。

問い合わせは老人福祉センターまで。

いきいき百歳体操第③クール

いきいき百歳体操では寝たきりや転倒防止のための筋力体操です。椅子に座って約30分程度行います。

日時 10月7日(火)から12月26日(金)毎週火・金
午後15時から30分程度(全24回)

場所 センター内

定員 20名

申込み 9月16日(火)から26日(金)午後3時まで

※当選者に窓口にて受講票を渡します。



高齢者健康教室

高齢者の方には特に気をつけておきたい気になる病気について医師の方からお話していただきます。

日時 11月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)
午後14時から15時(全4回の受講となります)。

場所 東住吉会館(大会議室)

全4回の受講となります。

定員 40名

申込み 10月9日(木)午前10時から午後3時

※申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	10月14日（火） 13:30～14:30	10月15日（水） 13:30～15:00	A（上半身）10/16 B（下半身）10/23 14:30～15:15
申込	9月30日（火） 10:00～15:00	9月17日（水） 10:00～15:00	10月9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 ★	4 ★ ♥
6 ★ ♥	7 ★ ♥	8 ★ ♥	9 ★	10 ★ ♥	11 ★ ♥
13 ★	14 ★	15 ★	16 ★	17 ★	18 ★ ♥
20 ★ ♥	21 ★ ♥	22 ★ ♥	23 ★	24 ★ ♥	25 ★ ♥
27 ★ ♥	28 ★	29 ★ ♥	30 ★ ♥	31 ★ ♥	

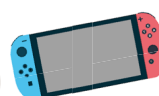
月	火	水	木	金	土
		1 ○○ 午前 午後	2 ○× 午前 午後	3 ○○ 午前 午後	4 ○○ 午前 午後
6 ×○ 午前 午後	7 ○× 午前 午後	8 ○○ 午前 午後	9 ○× 午前 午後	10 ○× 午前 午後	11 ×○ 午前 午後
13 ×× 午前 午後	14 ○○ 午前 午後	15 ×× 午前 午後	16 ×× 午前 午後	17 ○○ 午前 午後	18 ○× 午前 午後
20 ×○ 午前 午後	21 ○× 午前 午後	22 ○○ 午前 午後	23 ×× 午前 午後	24 ○○ 午前 午後	25 ×○ 午前 午後
27 ×○ 午前 午後	28 ○× 午前 午後	29 ○○ 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



8月の事業報告



食の話と体操（大阪ガス福祉財団）

8月27日（水）開催

健康に「食生活」を楽しむには、を基本に調理法の工夫の仕方や、最近話題の「中食」を上手に活用することで「健康食」へ思考ベクトルを向けるちょっとした知識など、現代に合った生活様式を学びました。それに併せて、普段からちょっとした工夫でとり入れたい「プチ健康体操」を体験して、「食」と「運動」のダブルの知識でこの猛暑を乗り切っていきましょう♪

シニアの学び舎【復讐編】花丸満点♪回数記録達成者

【20回達成】

森田 みち子 様（針中野）
田中 和代 様（針中野）

【60回達成】

田上 智恵子 様（西今川）
木田 茂子 様（中野）
松岡 洋子 様（西今川）
前川 育子 様（北田辺）

【40回達成】

東谷 玲子 様（東田辺）
渥美 育子 様（北田辺）
金村 節子 様（湯里）
伊勢 光子 様（湯里）
田中 美子 様（東田辺）

8月期

祝
おめでとう

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



東住吉区老人クラブ連合会 会員様限定

木曜日は定例開催

健康体操教室

R7年10月の「健康体操教室」は東住吉会館「大会議室」で開催です！

10月は2日・16日・30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10:00～15:00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.98

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
			謡曲	民謡教室		ヨガ
			だれ ダンス	だれ ダンス	水の話	だれ ダンス
			学び舎	学び舎		将棋
5	6 童	7 童	8 童	9 童	10 童	11
	ハーモニカ			コーラス 囲碁	フラダンス	太極拳
	大正琴	だれ ダンス		書道教室	だれ ダンス	英会話
	だれ ダンス	民謡	だれ ダンス	発表会会議	華道	だれ ダンス
		いきいき	学び舎	学び舎	いきいき	
12	13	14 童	15 童	16 童	17 童	18 童
	スポーツの日	コーラス教室	オープンホビー	書道① ハイキング	詩吟	ヨガ
	休館日		謡曲	筋肉A		
		笑いで健康に	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
19	20 童	21 童	22 童	23 童	24 童	25
	民謡	新舞踊	コーラス	詩舞	詩舞	太極拳
	ハーモニカB	だれ ダンス		囲碁		英会話
	大正琴	民謡	だれ ダンス	筋肉B	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	だれ	いきいき
26	27	28 童	29 童	30 童	31 童	
同好会発表会	停電					
	だれ ダンス	脳トレ	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	

～ 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。

