

毎月15日発行

東住吉区 令和7年 11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

《令和7年度 同好会・展示発表会》

当館で活動されている同好会の方による発表会・展示会を開催します。是非ともみなさまのご来場お待ちしております。

日時 10月26日(日) 12時開場、12時30分から15時30分(予定)

対象 どなたさまでも入場無料です。

場所 東住吉区役所3階(区民ホール)へ直接お越しください。

参加予定同好会 囲碁・英会話・オープンホビー・華道・コーラス・詩吟・詩舞・将棋
書道・新舞踊・大正琴・太極拳・ハーモニカ・ハイキング・フラダンス・民謡
民謡・ヨガ・謡曲。



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。
軽い体操もあります。

日時 10月28日(火)午後13時30分から15時

場所 センター内

定員 35名

申込み 10月21日(火)午前10時から午後3時
※申し込み多数の場合は抽選



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。(全4回)

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	11月11日（火） 13:30～14:30	11月19日（水） 13:30～15:00	A（上半身）11/12 B（下半身）11/26 14:30～15:15
申込	10月28日（火） 10:00～15:00	10月15日（水） 10:00～15:00	11月5日（水） 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		
3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29

月 火 水 木 金 土

					1 午前 午後
3 午前 午後	4 午前 午後	5 午前 午後	6 午前 午後	7 午前 午後	8 午前 午後
10 午前 午後	11 午前 午後	12 午前 午後	13 午前 午後	14 午前 午後	15 午前 午後
17 午前 午後	18 午前 午後	19 午前 午後	20 午前 午後	21 午前 午後	22 午前 午後
24 午前 午後	25 午前 午後	26 午前 午後	27 午前 午後	28 午前 午後	29 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）
 ・午前のみの場合 10時30分～11時50分
 ・午後のみの場合 13時10分～16時00分
 ・終日開放の場合 10時30分～16時00分



9月の事業報告



【和宴】尺八民謡コンサート

9月4日（木）開催

初秋の雰囲気漂う中、しっとりと強く、懐かしさを感じる音に浸ってみました♪
和楽器とともに一緒に唄う貴重な体験も重ねつつ、やっぱり音楽っていいなあと再確認した時間でした。生の音に触れるって芸術脳への刺激にもなり、普段ひらくことのない脳のタンスを開いた、とてもあったかい時間でした（笑）

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】

郷上 和代 様（桑津）
吉田 節子 様（田辺）

【60回達成】

金村 節子 様（湯里）

【40回達成】

瀧本 孝子 様（田辺）
久保 千加代 様（東田辺）

9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



令和7年度上半期 来館者人数報告（令和7年4月～令和7年9月）

童謡体操：1722名	筋肉貯筋：352名	その他講座：789名
百歳体操：3144名	シニアの学び舎：3459名	同好会参加：2419名
ダンスdeアソビ：1387名	大人の図工：134名	教室参加：348名



高齢者

芸術祭

東住吉区民
ホールにて開催

入場
無料

「演芸大会」11月23日13時～

- ※ 演芸大会の終了後、抽選大会を開催いたします
- ※ 抽選番号入りチラシは、当日に配付いたします
- ※ 抽選大会のみの参加は固くお断りしております

「作品展示」11月23日10時～15時
11月24日10時～12時

東住吉区老人クラブ連合会 ☎06-6691-7675 老人クラブ通信 No.99
平日 / 10:00～16:00

11月

行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
						5 童 ヨガ だれ ダンス 将棋
2	3	4 童	5 童	6 童	7 童	8
	文化の日 休館日	だれ ダンス 民謡 いきいき	謡曲 だれ ダンス 学び舎	民謡教室 健康教室 学び舎		太極拳 英会話 だれ ダンス
9	10 童	11 童	12 童	13 童	14 童	15 童
	ハーモニカ 大正琴 だれ ダンス	コーラス教室 笑いで健康に いきいき	ハイキング 筋肉A だれ 学び舎	コーラス 囲碁 書道教室 健康教室 学び舎	フラダンス だれ ダンス 華道 いきいき	ヨガ だれ ダンス 将棋
16	17	18 童	19 童	20 童	21 童	22
	民踊 ハーモニカ だれ ダンス	新舞踊 だれ ダンス 民謡 いきいき	オープンホビー 謡曲 図工 学び舎	書道① 健康教室 書道② 学び舎	詩吟 フラダンス教室 いきいき	太極拳 英会話 だれ ダンス
23	24	25 童	26 童	27 童	28 童	18 童
	振替休日	だれ ダンス いきいき	コーラス 筋肉B だれ 学び舎	詩舞 囲碁 健康教室 学び舎	詩舞 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。

