

毎月15日発行

東住吉区

老人福祉センターだより

令和7年 12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会



(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

認知症セミナー

終活全般セミナーの中から気になる認知症について。

講師: こじま行政書士事務所(小島 正和氏)

日時 12月4日(木) 13時30分から14時30分

場所 センター内

定員 35名

申込み 11月20日(木) 午前10時から午後3時

※申込み多数の場合は抽選



お墓セミナー

終活全般セミナーの中から気になるお墓について。

講師: 一般社団法人ひとサポ 代表理事(太田 智之氏)

日時 12月10日(水) 13時30分から14時30分

場所 センター内

定員 35名

申込み 11月20日(木) 午前10時から午後3時

※申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。
軽い体操もあります。

日時 12月23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 12月9日(火) 午前10時から午後3時

※申し込み多数の場合は抽選



いきいき百歳体操④クール

いきいき百歳体操は椅子に座って手首足首に重いを付けて
約30分筋力体操をします。筋力がつくと寝たきり防止に
役立ちます。

日時 1月6日(火)から3月31日(火)まで(毎火曜・金曜)
午後3時から30分程度(全24回)

場所 センター内

定員 20名 ※申込み多数の場合は抽選

申込み 12月5日(金)から16日(火)まで受付

※当日窓口にて受講票を渡します。



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	12月9日（火） 13:30～14:30	12月17日（水） 13:30～15:00	A（上半身）12/18 B（下半身）12/25 14:30～15:15
申込	11月25日（火） 10:00～15:00	11月11日（水） 10:00～15:00	12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 ✿	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	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	31 午前 午後			

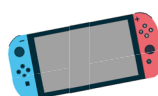
音楽の流れる 60歳以上限定

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



10月の事業報告



10/26 同好会 展示・発表会

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】

岡 嘉代子 様 (住吉区)
 斉藤 嘉代子 様 (田辺)
 西川 弘子 様 (田辺)
 坂本 準一 様 (杭全)
 坂本 和子 様 (杭全)
 泉谷 百合子 様 (北田辺)



【40回達成】

大和 カヨ 様 (田辺)
 Y・O 様 (湯里)

【60回達成】

安宅 美知代 様 (東田辺)
 春田 和子 様 (湯里)
 西田 成子 様 (公園南矢田)
 辰野 敏子 様 (今川)

【80回達成】

奥野 栖子 様 (田辺)
 弓場 廣子 様 (駒川)



おめでとう
 脳は
 いくつになっても
 鍛えられる!!!

東住吉区老人クラブ連合会 会員様限定

木曜日に区民ホールにて開催

健康体操教室

R7年12月の「健康体操教室」は東住吉区役所「区民ホール」で開催!

12月は11日のみです

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

- ✓ お電話でのご登録は、例外なく受け付けておりません。
- ✓ お問い合わせ＆お申込みは、火曜10:00～15:00のみです。

Thank you

老人クラブ通信が「100」回を迎えることができました!



東住吉区老人クラブ連合会

☎ 06-6691-7675
 平日 / 10:00～16:00

老人クラブ通信
 No.100



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 書道教室		ヨガ
	だれ ダンス	だれ ダンス	だれ ダンス	認知症	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	ハイキング	囲碁	フラダンス	太極拳
				コーラス	だれ ダンス	英会話
	だれ ダンス	笑いで健康に	お墓	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 童	16 童	17 童	18 童	19 童	20 童
	民謡	新舞踊	オープンホビー	書道①	詩吟	ヨガ
	ハーモニカ		謡曲	だれ 筋A		
	だれ ダンス	だれ ダンス	図工	書道②	フラダンス教室	だれ ダンス
		いきいき	学び舎	学び舎	いきいき	将棋
21	22 童	23 童	24 童	25 童	26 童	27
	大正琴	民謡	コーラス	囲碁	詩踊	英会話
				詩踊		
	だれ ダンス	脳トレ	だれ ダンス	だれ 筋B	だれ ダンス	だれ ダンス
		いきいき	学び舎	学び舎	いきいき	大掃除
28	29	30	31	 良いお年を お迎え下さい		
	休館日	休館日	休館日			

～ 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。

