



ベレンタイン

チョコが音楽をつれてくる

吹奏楽コンサート

城南学園高等学校吹奏楽部
東住吉区老人福祉センター

「威風堂々」第五番
「トウランドット」
～誰も寝てはならぬ～
First Love
赤いスイートピー
未来予想図II
ルパン3世
RPG
Best Friend

2/1
(SUN)

13:30 優先入場
13:45 一般入場
14:00 開演

※優先入場には老人福祉センターで配布中の
優先チケットが必要です (無料)

定員 250名

東住吉区民ホール

お問い合わせは 老人福祉センター お電話 /LINE/ 窓口 まで

5460032 大阪市東住吉区東田辺 2 丁目 11-28 06-6699-3000

友だち追加

LINE

毎月15日発行

東住吉区

老人福祉センターだより

令和8年

1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

オンラインコンサート

きいて、歌って。参加して。あの日をみんなで思い出そう。

出演 大江裕さん・瀬口侑希さん・一条貫太さん3名。

※本人は来ません

日時 1月21日(水)午後14時から15時

場所 センター内

定員 50名

申込み 12月24日(火)午前10時から午後3時

※申込み多数の場合は抽選



新春らくてん寄席

毎年恒例のらくてん会による寄席です。新年早々、笑って元気な1年にしましょう。

日時 1月24日(土)午後14時から16時

場所 センター内

定員 50名

申込み 12月26日(金)午前10時から午後3時

※申込み多数の場合は抽選



血管年齢測定と楽しい話

血管年齢測定では今のご自身の血管の若さを知ることができます。たのしい健康講話もあります。

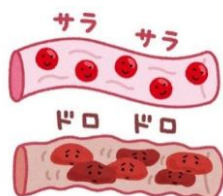
日時 1月23日(金)午後13時30分から14時30分

場所 センター内

定員 30名

申込み 1月8日(木)午前10時から午後3時

※申し込み多数の場合は抽選



カラダは食べた物からできている

健康寿命をの延ばすため丈夫な骨と筋肉が必要です。食事・口から食べる・運動の重要性についてお話します。

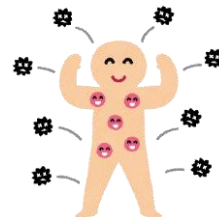
日時 1月28日(水)午後1時30分から14時30分

場所 センター内

定員 40名

申込み 1月14日(水)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	1月13日（火） 13：30～14：30	1月29日（木） 13：30～15：00	A（上半身）1/15 B（下半身）1/22 14：30～15：15
申込	12月25日（木） 10：00～15：00	12月17日（水） 10：00～15：00	1月8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
5	6	7	8	9	10
🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸
12	13	14	15	16	17
🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸
19	20	21	22	23	24
🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸
26	27	28	29	30	31
🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸	🌸🌸🌸

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			✕✕ 午前 午後	✕✕ 午前 午後	✕✕ 午前 午後
5	6	7	8	9	10
○ 午前	○ 午前	○ 午前	✕ 午前	○ 午前	✕ 午前
○ 午後	○ 午後	○ 午後	○ 午後	○ 午後	○ 午後
12	13	14	15	16	17
✕✕ 午前 午後	○ 午前	○ 午前	✕✕ 午前 午後	○ 午前	○ 午前
○ 午後	○ 午後	○ 午後	○ 午後	○ 午後	○ 午後
19	20	21	22	23	24
✕ 午前	○ 午前	✕ 午前	○ 午前	○ 午前	✕ 午前
○ 午後	○ 午後	○ 午後	○ 午後	○ 午後	○ 午後
26	27	28	29	30	31
○ 午前	○ 午前	○ 午前	○ 午前	○ 午前	○ 午前
○ 午後	○ 午後	○ 午後	○ 午後	○ 午後	○ 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



11月の事業報告

高齢者健康教室【全4回】

11月 6日	歯の健康～歯周病予防について～	33名
11月 13日	咳や痰の治療とその付き合い方	40名
11月 20日	膀胱を知ろう	35名
11月 27日	ピロリ菌と胃の病気	41名

秋定例の【東住吉区医師会】【南大阪ヤクルト株式会社】様との共済事業が終了しました。今年も多くの方が、最新の健康知識をアップデートされ、また、健康意識を新たに持って年末年始を乗り切っていただけたこととなりました（笑）知識は人生の最大の味方です。新しくなる「健康常識」を常に最新知識にアップデートして健康寿命を延ばしましょう♪



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】

木村 茂樹 様 (杭全)
柴田 等 様 (山坂)
東條 芳江 様 (桑津)
菊田 啓子 様 (山坂)
横山 富美子 様 (駒川)



【40回達成】

森川 和代 様 (田辺)
高橋 初美 様 (東田辺)

【80回達成】

松木 正 様 (駒川)

11月期



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

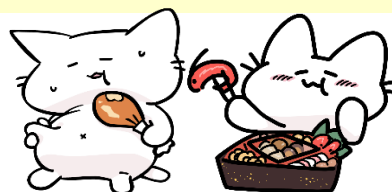
健康体操教室

木曜日に区民ホールにて開催

R8年1月の「健康体操教室」は東住吉会館「大会議室」で開催！

1月は15日と29日です

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



R8年度の参加申込をR8,1月15日より開始！（自動更新ではありません！）

✓ お電話での登録は、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。

年末・令和7年12月27日～年始・令和8年1月4日の期間休業いたします

東住吉区老人クラブ連合会

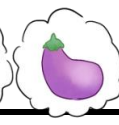
☎06-6691-7675

老人クラブ通信
No.101

平日 / 10:00～16:00



行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
 今年もよろしく お願いします				1 	2  休館日	3  休館日
4	5 童	6 童	7 童	8 童	9 童	10
	ハーモニカ	民謡	謡曲	囲碁 コーラス	フラダンス	太極拳
	だれ ダンス	だれ ダンス	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	
11	12	13 童	14 童	15 童	16 童	17 童
	祝 成人の日 休館日	コーラス教室	ハイキング	民謡教室	詩吟	ヨガ
		笑いで健康	だれ ダンス	筋A 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 だれ	いきいき	将棋
18	19 童	20 童	21 童	22 童	23 童	24
	民踊	新舞踊	オープンホビー	囲碁	詩踊	太極拳
	ハーモニカ		謡曲	詩踊		英会話
	大正琴	だれ ダンス	オンラインコンサート	だれ 筋B	血管年齢	新春寄席
	だれ ダンス	いきいき	学び舎	学び舎	いきいき	
25	26 童	27 童	28 童	29 童	30 童	31 童
	大正琴	民謡	コーラス			ヨガ
	だれ ダンス	だれ ダンス	明治食育	図工	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。

