

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 2 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

【令和8年度 高齢者のための初心者教室】

この春何かあたらしいことはじめてみませんか？ 高齢者のための初心者教室は4月から来年3月まで1年間で身につく教室です。 ※月1回(全12回)コースで受講料無料です。教室により材料費がかかる場合があります。

- 1 コーラス教室 10時30分から12時 (毎月第2火曜) 加藤治代 先生
- 2 書道教室 10時30分から12時 (毎月第2木曜) 間島由紀 先生
- 3 民謡教室 10時30分から12時 (毎月第2月曜) 植 安子 先生
- 4 民謡教室 10時30分から12時 (毎月第1木曜) 梅若朝邦 先生
- 5 フラダンス教室 13時30分から15時 (毎月第3金曜) 杉田マナ 先生

参加費
無料



申込み 2月10日(火)から3月10日(火)15時まで電話・窓口・LINEから申込み受付します。

定員 各教室20名 ※各教室申込者が18名に達しない教室は中止となり、定員を超えた場合は抽選となります。

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しましょう。
中盤で5分程度軽い体操もあります。

日時 2月24日(火)午後13時30分から15時

場所 センター内

定員 40名

申込み 2月10日(火)午前10時から午後3時

※申し込み多数の場合は抽選



認知症予防講座

5人に1人が認知症を発症する時代。認知症について
正しく学びましょう。

日時 3月6日(金)午後13時30分から14時30分

場所 センター内

定員 20名

申込み 2月13日(金)午前10時から午後3時

※申し込み多数の場合は抽選



バレンタインコンサート(優先チケット窓口にて配布中)

日時 2月1日(日) 14時開演(予定)

場所 東住吉区民ホール

優先入場: 13時30分～(優先チケット保有者のみ)

一般入場: 13時45分～



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	2月10日（火） 13:30～14:30	2月18日（水） 13:30～15:00	A（上半身）2/19 B（下半身）2/26 14:30～15:15
申込	1月27日（火） 10:00～15:00	1月29日（木） 10:00～15:00	2月12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			
2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28

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過ごしませんか
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



12月の事業報告



終活セミナー 2本立て 【認知症セミナー / お墓セミナー】

12月 4日 認知症になって困ること

12月 10日 お墓の種類と墓じまい

終活セミナーはエンディングノートの作成や空き家対策、後見人制度などを含めて幅広いジャンルにおよびますが、その都度、そのジャンルに見合った講師の方をお招きして、現代にふさわしい、みなさまのご要望にふさわしい内容でお届けを心がけています。今回の2講座、特にお墓セミナーは抽選事情が生じるほど人気でした。他区の方も多数ご来場いただき、次回もまた、知識豊かになる内容でお届けしたいと思います。ご来場、ありがとうございました！

シニアの学び舎【復讐編】花丸満点♪回数記録達成者

12月期

【20回達成】



【40回達成】

井川 吉子 様 (駒川)

【80回達成】

清水 喜重子 様 (北田辺)

【60回達成】

松田 千恵子 様 (山坂)

大西 捷子 様 (湯里)

高橋 京三 様 (西今川)

小倉 紀代子 様 (田辺)

山本 匂三恵 様 (山坂)

永井 アサ子 様 (南田辺)

東條 純三 様 (桑津)

大伊 朱美子 様 (東田辺)



脳は
いくつになっても
鍛えられる!!!
おめでとう

東住吉区老人クラブ連合会 会報 健康

木曜日に区民ホールにて開催

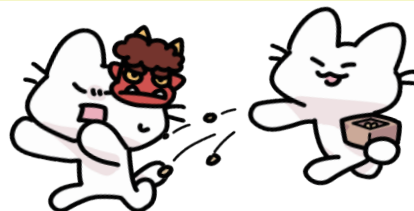
健康体操教室

R8年2月の「健康体操教室」は東住吉会館「大会議室」で開催！

2月は5日と19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.102

平日 / 10:00～16:00



行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2 童	3 童	4 童	5 童	6 童	7 童
バレンタイン コンサート			謡曲			ヨガ
	ハーモニカ	民謡				
	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	将棋
8	9 童	10 童	11	12 童	13 童	14
	大正琴	コーラス教室	建国記念の日	囲碁 コーラス	フラダンス	太極拳
		笑いで健康		書道教室	だれ ダンス	英会話
	だれ ダンス	ハイキング	休館日	だれ ダンス	華道	だれ ダンス
		いきいき	学び舎	いきいき		
15	16 童	17 童	18 童	19 童	20 童	21 童
	民謡	新舞踊	オープンホビー	民謡教室	詩吟	ヨガ
	ハーモニカ		謡曲	書道①		
	だれ ダンス	だれ ダンス	図工	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	将棋
22	23	24 童	25 童	26 童	27 童	28
天皇誕生日	振替休日	民謡	コーラス	囲碁	詩踊	太極拳
				詩踊		英会話
		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	

年末の大掃除お手伝いしていただきました。



石井 様
五貫 様
川口 様



～ 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。

