

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 3 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



(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

いきいき百歳体操第①クール

いきいき百歳体操は、いすに座って約30分間筋力体操をします。筋力がつくと寝たきり防止になります。

日時 4月7日(火)から6月30日(火)の毎週火曜・金曜日
(全24回)

場所 センター内

定員 20名



申込み 3月10日(火)午前10時から17日の、午後3時まで
当選者には、窓口にて受講票を渡します。(抽選)

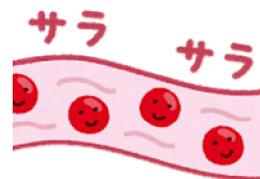
血管年齢測定と楽しい話

血管年齢測定で、今のご自身の血管の若さがわかります。後半は健康講話があります。

日時 3月27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 3月13日(金)午前10時から午後3時まで
※申込み多数の場合は抽選

とんずみ映画上映会

熱帯！人生、百年時代の過ごし方。
映画「お終活」上映します。どなたでもお越しください。

日時 3月29日(日) 優先入場 午後13時から
一般入場 午後13時15分から
開演 午後13時30分から

場所 東住吉区役所3階(区民ホール)

申込み 優先入場にはチケットが必要です。チケットは
老人福祉センター窓口にて配布中です。
※チケットがなくても入場できますが、座席の確保は
できません。

《お知らせ》



同好会代表者会議

各同好会から代表者1名、必ずご出席していただき
ますよう、ご協力お願いします。

日時 3月3日(火)午後14時から15時(予定)

場所 東住吉会館(大会議室)



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	3月10日（火） 13:30～14:30	3月18日（水） 13:30～15:00	A（上半身）3/19 B（下半身）3/26 14:30～15:15
申込	2月24日（火） 10:00～15:00	2月18日（水） 10:00～15:00	3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
日常に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
2	3	4	5	6	7	
9	10	11	12	13	14	
16	17	18	19	20	21	
23	24	25	26	27	28	
30	31					

★ 童謡体操
 ★ 百歳体操
 ♥ ダンス

月	火	水	木	金	土
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	7 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	14 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	21 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	28 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



1月の事業報告



1月24日

【新春らくてんとんずみ寄席】

5名の落語家さんをお迎えし、新年をにぎやかにスタートしました。2時間という限られた時間ではありましたが、極寒日にもかかわらず満員御礼、終始笑いの渦で室内はエアコンなしでも過ごせるほどの熱気に包まれました(笑)らくてん会のみなさまには、定期的にお越しいただき、また来年も開催予定をしています♪今年ご参加いただけなかったみなさまは、是非来年お待ちしております!!!

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】

山下 文子様 (北田辺)
竹之内洋子様 (今川)
八田 信子様 (西今川)

【60回達成】

田中 美子様 (東田辺)
大伊 勝治様 (東田辺)
渥美 育子様 (北田辺)

1月期



おめでとう
脳は
いくつになっても
鍛えられる!!!

【40回達成】

渡井口 緑様 (田辺)

【80回達成】

木田 茂子様 (中野)

東住吉区老人クラブ連合会 会員限定 健康体操教室

木曜日に区民ホールにて開催

R8年3月の「健康体操教室」は東住吉会館「大会議室」で開催!

3月は5日の1回のみです

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



R8年度
お申込み
締切間近

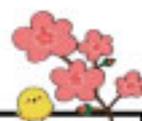
R8年度の参加申込をR8,1月15日より開始!(自動更新ではありません!)

- ✓ お電話でのご登録は、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.103
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
		民謡	謡曲	民謡教室		ヨガ
	ハーモニカ	だれ ダンス				
	だれ ダンス	連絡会	だれ ダンス	だれ ダンス	認知症講座	だれ ダンス
		いきいき	学び舎	学び舎		将棋
8	9 童	10 童	11 童	12 童	13 童	14
	大正琴	コーラス教室	ハイキング	囲碁 コーラス	フラダンス	太極拳
				書道教室	華道	英会話
	だれ ダンス	笑いで健康	だれ ダンス	だれ ダンス	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	
15	16 童	17 童	18 童	19 童	20	21 童
	民謡	新舞踊	オープンホビー	書道①	春分の日 休館日	ヨガ
	ハーモニカ		謡曲	筋A		
	だれ ダンス	だれ ダンス	図工	書道②		だれ ダンス
	いきいき	学び舎	学び舎 だれ	将棋		
22	23 童	24 童	25 童	26 童	27 童	28
	大正琴	民謡	コーラス	囲碁	詩舞	太極拳
				詩舞		英会話
	だれ ダンス	だれ ダンス	だれ ダンス	だれ 筋B	血管年齢	だれ ダンス
		いきいき	学び舎	学び舎	いきいき	
29	30 童	31 童	<p>おねがい</p> <p>4月から利用証の更新 始まります。 利用証をお持ち下さい。</p>			
	映画上映会					
	だれ ダンス	だれ ダンス				

～ 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。

