

毎月15日発行

東住吉区



令和8年 4 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

春の交通安全講習会

8年度からの主に自転車の改正道路交通法について、学びましよう。

日時 4月10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 3月27日(金)午前10時から午後3時

※申込み多数の場合は抽選します。



脳トレ&レクリエーション

脳トレゲームで頭も身体もリフレッシュさせましよう。
軽く体操もします。

日時 4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 4月14日(火)午前10時から午後3時まで

※申込み多数の場合は抽選



やさしい相続～生前贈与セミナー～

参加費
無料

相続なんてまだ先の話、その時がきたら考えようと後回しにしていませんか？ その時がいつ来るかわかりません。いざという時に慌てたり、もめたりしないように今から財産の把握、整理しておきましよう。

日時 4月30日(木)13時30分から15時

場所 東住吉会館(大会議室)

定員 40名

申込み 4月16日(木)午前10時から午後3時 ※申込み多数の場合は抽選



東京海上日動あんしん生命
エグゼクティブライフパートナー

講師:中山 誠氏

★ AFP(日本FP協会認定資格)

★ トータル・ライフコンサルタント

★ 相続診断士

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	4月14日（火） 13:30～14:30	4月15日（水） 13:30～15:00	A（上半身）4/16 B（下半身）4/23 14:30～15:15
申込	3月31日（火） 10:00～15:00	3月18日（水） 10:00～15:00	4月9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 百歳体操	2	3	4
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30		

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
6 午前 午後	7 午前 午後	8 午前 午後	9 午前 午後	10 午前 午後	11 午前 午後
13 午前 午後	14 午前 午後	15 午前 午後	16 午前 午後	17 午前 午後	18 午前 午後
20 午前 午後	21 午前 午後	22 午前 午後	23 午前 午後	24 午前 午後	25 午前 午後
27 午前 午後	28 午前 午後	29 午前 午後	30 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



2月の事業報告

2月1日

【バレンタインコンサート】



城南学園高等学校の吹奏楽部と音楽部のみなさまにお越しいただいて、とてもハートマークたっぷりな演奏をご披露いただきました♪
耳なじみのあるクラシックから、ちょっと懐かしいポップスまで、生の楽器の音と声楽に脳もヒーリングと若返り効果で癒されたことと思います！

定期的に音楽会は実施していきたいと思っております
ぜひまたご参加ください!!!

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】

細田 暢子 様 (鷹合)
竹本 香 様 (今川)

【40回達成】

太田 民子 様 (駒川)
青木 修子 様 (田辺)

【60回達成】

大伊 勝治 様 (東田辺)
伊勢 光子 様 (湯里)
久保干加代 様 (東田辺)

【80回達成】

金村 節子 様 (湯里)
松岡 洋子 様 (西今川)

2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 会員限定 老人クラブ連合会

4月の行事予定

行事名 「健康体操教室」
開催日 R8, 4月9日・16日
開催場所 東住吉区民ホール
開催時間 A組 / 13:45 ~ 14:45
B組 / 15:00 ~ 16:00
参加方法 事前申込制 ※飛込参加不可
申込日時 火曜・10時 ~ 15時

福祉センターの利用証では参加できません

行事名 「花まつり市民大会」
開催日 R8, 4月15日(水)
開催場所 大阪市中央公会堂
開催時間 12:30 ~ 16:00
参加方法 所属のクラブの会長より
入場券をお受取りください
※「大老連」共催事業
福引抽選会もあります♪



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.104



行事予定表



日	月	火	水	木	金	土		
			1 童 謡曲	2 童 民謡教室	3 童	4 童 ヨガ		
			だれ ダンス	だれ ダンス	だれ ダンス	だれ ダンス		
			学び舎	学び舎	いきいき	将棋		
			5			6 童 ハーモニカ	7 童 民謡	8 童 ハイキング
			だれ ダンス	だれ ダンス	だれ ダンス	だれ ダンス	春の交通安全	だれ ダンス
			いきいき	学び舎	学び舎	いきいき		
12			13 童 大正琴	14 童 コーラス教室	15 童 オープンホビー 謡曲	16 童 書道① 筋A	17 童 詩吟	18 童 ヨガ
			だれ ダンス	笑いで健康	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	だれ	いきいき	将棋
19			20 童 民踊	21 童 新舞踊	22 童 コーラス	23 童 囲碁 詩舞	24 童 詩舞	25 太極拳 英会話
			だれ ダンス	だれ ダンス	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		
26			27 童 大正琴	28 童 民謡	29 昭和の日 休館日	30 童 生前贈与 学び舎		
			だれ ダンス	脳トレ	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。

