

◇ご利用には老人福祉センターの利用証が必要です。
お持ちでない方は、作成いたしますので窓口へ申し出て下さい

無料

イレフスマイルカフェボランティア体験 & 美味しい珈琲の淹れ方セミナー



センター内で2回イレフスマイルのメンバーさんでカフェ(喫茶)を開催しています。メンバー募集をかねて珈琲の淹れ方の実演・体験とカフェボランティア体験をおこないます。ボランティアに興味がある方ぜひご参加ください!

日時	◆珈琲の淹れ方セミナー◆ 日時 6月3日(火) 午後1時30分~3時 講師 社会福祉法人 大阪府肢体不自由者協会 なにわの宮 高瀬 修一氏
	◆カフェボランティア体験◆ 日時 6月12日(木) もしくは 28日(土) 午後1時~ ※どちらかの日程でご参加ください
対象者	市内在住の60歳以上のセミナー、体験の両方に参加でき、ボランティアに興味のある方
定員	10名(先着順)
受付	5月8日(木)午前11時~来館もしくは電話にて受付

スマホの安全な使い方~スマホ活用講座6・7月~(全2回)~

スマホを使っていてこのアプリをダウンロードして大丈夫かな?など不安に思ったことはありませんか? 今回の講座はスマホを安全に使うためのことを学びます。ダウンロード、インストールなどのわかりにくい用語を分かりやすく説明します。

日時	6月21日(土)・7月5日(土) 午後1時30分~3時
講師	吉田 恵子氏・磯崎 文氏【パソコンボランティアWing(ウィング)】
定員	15名
対象	市内在住の60歳以上のご自分のスマホをお持ちの方



参加費 300円(テキスト・資料代) ※参加費は第1回目の講座時にお支払いください
持ち物 スマホ(かんたんスマホ含む)、筆記用具 ※スマホは十分に充電してお持ちください。
申込 5月8日(木)午前11時~5月15日(木)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★

受講終了後に、老人福祉センタースマホボランティアによる個別相談会を実施いたします。受講者の方は講座終了後にスマホに関する質問等がございましたら、個別相談ブースにお集まりください。ボランティアによる相談会なのですべての質問にお答えできるとは限りませんので、ご了承ください。

無料

ピラティス講座(全4回)

ピラティスは全身の筋肉をトーンアップさせ、柔軟性や姿勢改善に重点を置いて体全体のバランスを整えるためのエクササイズです。その効果をぜひ一度体験してみませんか?

日時	6月12日(木)・7月10日(木)・24日(木)・31日(木) 午後2時~3時
講師	小林 浩子氏(BESJ公認ピラティスインストラクター)
定員	18名
持ち物	ヨガマットもしくは大きめのバスタオル
申込	5月13日(火)午前11時~5月20日(火)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



★定員を超えた講座は受付期間終了後抽選の上、講座にご参加いただける方のみお電話にてご連絡いたします。

みんなで歌う♪楽しいジャズ講座(全4回)

カクカク併記した歌詞を見ながら、お腹の使い方・声の響かせ方を主にしたボイストレーニングをおこない、ジャズリズムの取り方を学びます。誰でも歌える楽しいジャズです♪ジャズ好きな方、おもしろそうと思われたみなさま、ぜひご参加ください!

日時	5月28日(水)・6月4日(水)・25日(水)・7月2日(水) 午後1時30分~3時
講師	金子 七央見氏(大阪市生涯学習インストラクター)
定員	14名
参加費	100円(楽譜代等) ※参加費は当日お支払いください
持ち物	筆記用具
申込	5月8日(木)午前11時~5月20日(木)午後4時までの間、本人が電話または窓口へ★



無料 楽しく踊ろうレクレーション舞踊

水川きよしの「古城」の曲にあわせて楽しく踊ります♪レクレーション舞踊ってどんなもの?と思われる方、ぜひ、ご参加ください!参加すれば、楽しさがわかりますヨ!

日時	6月26日(木) 午後1時30分~3時
講師	相田 美代子さん(小蝶の会)
定員	15名
持ち物	タオル・水分補給のための飲み物
申込	5月15日(木)午前11時~5月22日(木)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



無料

リフレッシュ体操教室(全4回)

日時	6月4日(水)・25日(水)・7月9日(水)・23日(水) 午後1時30分~2時30分
講師	福家 洋平氏(はりきゅう院歩(あゆみ)代表)
持ち物	ヨガマット(大きめのバスタオルでもOKです)
定員	24名
申込	5月8日(木)午前11時~5月16日(金)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



楽しいハンドメイド「カエルのタペストリー」

雨の日でも元気になるカエルのタペストリーを作ってみませんか?針と糸を使わないので手芸が苦手な方でもかわいく仕上がります(みなさまのご参加お待ちしております!)

日時	5月22日(木) 午後1時30分~3時
講師	池谷 初美氏
定員	12名
参加費	500円(材料費等)
持ち物	(布が切れる)はさみ、木工用ボンド(スティックのり不可)、ぬれタオル、(あれば)黒マジック
申込	5月1日(木)午前11時~5月12日(月)午後4時までの間、本人が電話または窓口へ★



無料

スマホ初心者サポート会

日時	6月11日(水)午後1時30分~2時30分
定員	8名程度(先着順)
対象	市内在住の60歳以上の方で、最近スマホを購入された方、スマホ初心者の方
持ち物	スマホ(かんたんスマホ含む)、筆記用具 ※スマホは十分に充電してお持ちください。
申込	5月14日(水)午前11時~ 本人が電話または窓口へ

無料

モルックしませんか!

まだまだ職員も不慣れなのでみなさんと一緒にやりながらルールなどを覚えていこうと思います。どなたでもご参加いただけますので、お待ちしております~
日時 5月29日(木) 午後1時30分~3時ごろまで
※申込・参加費不要です



無料

4・5・6月生まれのお誕生会

第2部は相田先生が会主である小蝶の会さんによる琴・尺八演奏・歌謡舞踊です。第2部はお誕生月以外の方も申込できます

日時	5月30日(金)午後1時30分~2時45分(予定)
《第1部》	お誕生会 午後1時30分~1時55分(※写真撮影は午後1時20分頃からおこないます)
	☆写真撮影・手作りネームシールの贈呈・脳トレクイズ
	※写真撮影では大きななどの細かいご要望はお受けできません。ご了承下さい。
《第2部》	小蝶の会さん 琴・尺八演奏と歌謡舞踊 午後2時~2時45分(予定)
定員	35名(先着順) ※定員に達しましたら締切させていただきます
申込	4月23日(水)午前11時~本人が電話または窓口へ ※第2部のみ該当月生まれの方以外でもお申込みできますが、写真撮影やネームシールなどの贈呈はありません。



5月

◎利用される方へ
 ★市内在住 満60歳以上の方★利用時間 午前10時から午後5時まで
 ★利用される方は、利用証の発行が必要ですので、住所・年齢の確認できる保険証・免許証をご持参ください。
 直ちに発行させていただきます。(居住区の老人福祉センターへ申し出てください)



5月	午前			午後		
	大広間	娯楽室	多目的室/その他	大広間	娯楽室	多目的室/その他
1 木	民踊B			民踊A	囲碁・将棋開放	ゼンタングルアートで描く ジュートマイバッグ
2 金	コーラス カメリアズ			書道1	囲碁・将棋開放	
3 土	休館日					
4 日	休館日					
5 月	休館日					
6 火	休館日					
7 水	健康体操B	卓球		リラックスヨガ	卓球開放	囲碁サークル 南港交流会
8 木	囲碁		イレブンスマイル ミーティング	かんたんピクスト やさしい体操	囲碁・将棋開放	
9 金	百歳体操③ 百歳体操④		茶道	ウイークデーアンサンブル 春の演奏会	囲碁・将棋開放	うきうき絵画
10 土	囲碁	卓球		カラオケ3	囲碁・将棋開放	
11 日	休館日					
12 月	百歳体操① 百歳体操②	卓球		カラオケ2	囲碁・将棋開放	
13 火	百歳体操③ 百歳体操④		謡曲	フラ レアレア	囲碁・将棋開放	
14 水	書を楽しむ会	卓球		男性の体操教室	卓球開放	スマホ初心者 サポート会
15 木	民踊B			民踊A	囲碁・将棋開放	奏筆夢元教室
16 金	コーラス カメリアズ			書道1	囲碁・将棋開放	イレブンスマイル喫茶 13:30~15:30
17 土	囲碁	卓球		スマホ活用講座	囲碁・将棋開放	
18 日	休館日					
19 月	健康体操A	卓球	ウクレレ	カラオケ1	囲碁・将棋開放	
20 火	百歳体操① 百歳体操②		編物1	みんなで楽しくリズムダンス 14:00~15:00	囲碁・将棋開放	編物2
21 水	健康体操B	卓球	スマホボランティア 養成講座	俳句	卓球開放	男性の体操教室
22 木	囲碁			ピラティス体験講座 14:00~15:00	囲碁・将棋開放	楽しいハンドメイド 「カエルのタペストリー」
23 金	百歳体操③ 百歳体操④		茶道	かんたんピクスト やさしい体操	囲碁・将棋開放	うきうき絵画
24 土	囲碁	卓球		カラオケ3	囲碁・将棋開放	
25 日	休館日					
26 月	百歳体操① 百歳体操②	卓球		カラオケ2	囲碁・将棋開放	
27 火	百歳体操③ 百歳体操④		謡曲	フラ レアレア	囲碁・将棋開放	
28 水	書を楽しむ会	卓球		リラックスヨガ	卓球開放	みんなで歌う♪ 楽しいジャズ体験会
29 木				モルック開放	囲碁・将棋開放	
30 金	ポッチャ開放			4・5・6月生まれのお誕生会	囲碁・将棋開放	
31 土	囲碁	卓球		カラオケ開放 12:30~14:30	よねちゃんの ズンパゴールド 15:00~16:00	囲碁・将棋開放

大阪市立 住之江区老人福祉センター 電話：06-6683-2888 FAX：06-6683-2739

【指定管理者：社会福祉法人 大阪市住之江区社会福祉協議会】
 所在地：〒559-0015 大阪市住之江区南加賀屋3-1-20 (住之江図書館と同じ建物の1階です)
 ホームページをご覧いただくには、住之江区社協のホームページ (<http://www.saza73.jp>) から、
 右上にある「老人福祉センター」のボタンをクリックしてください。サークルの情報や月間スケジュール、イベント情報などを掲載しています。

住之江区社協

検索



住之江区老人福祉センター 事業報告

筋力アップして若返り力アップ！今話題のピラティス体験講座の報告です

今話題のピラティスの体験講座を開催しました。ピラティスは空気を抜いたボールを使い、ゆっくりとした動作で筋力アップをおこないます。動きが激しくないの
 で身体に不安がある方も受講できますよ。ピラティス講座は6月からは全4回で開講します。気になる方はぜひ
 申込ください。



住之江区老人福祉センター 事業報告

大好評イレブンスマイル喫茶のご紹介です

イレブンスマイル喫茶では1杯50円で美味しいコーヒーとお菓子が楽しめます。当日は喫茶開催日を心待ちにしている
 多くの方で老センがにぎわいます。6月に開催する珈琲の淹れ方とボランティア体験にご興味のある方は、イレブンス
 マイル喫茶に遊びに来ていただき楽しい雰囲気を感じてください♪



5月のイレブンスマイル喫茶情報

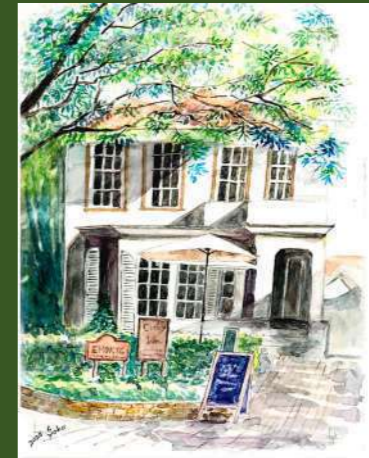
日時 5月16日(金)・31日(土) 午後1時30分～3時30分

場所 住之江区老人福祉センター多目的室 ※カフェはお菓子付きで50円(有料)になります。



「うきうき絵画」サークル からの推薦作品

今月は「うきうき絵画」サークルさんの作品
 を掲載します。
 吉村先生指導のもと、サークル会員さん
 それぞれの個性を活かした、のびのびとし
 た作品作りをされている素敵なサークルさ
 んです。ぜひご鑑賞ください。



5・6月ポッチャ情報

5月のポッチャ開放デー

日時 5月30日(金) 午前10時30分～正午

6月のポッチャ開放デー

日時 6月30日(月) 午後1時30分～3時

※定員なし・申込不要・参加無料です

無料 5・6月のカラオケ開放情報

日付：5月31日(土) お昼の12時30分～2時30分
 定員：18名(先着順)
 申込：受付中

日付：6月7日(土) お昼の12時30分～2時30分
 定員：18名(先着順)
 申込：5月31日(土) 正午～

※当分の間、カラオケ開放は不定期に月1回、
 事前申込でおこなう予定です。