



住之江区老人福祉センターだより

◇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、作成しますので窓口にお申し出てください。



今年も演芸大会を
開催いたします



演芸大会



踊り、楽器演奏、コーラス、手品、落語、歌等の一芸を披露してみませんか！
ぜひこの機会にご応募ください！



芸披露の方

日時 **3月31日(火) 13:00～15:30(予定)**
募集内容 ①カラオケ部門 8組 ②その他の部門 10組
申込 **3月3日(火) 11:00～(先着順)**
☆申込ご本人がセンター窓口にて申込☆
＜電話や代理での受付不可＞グループの場合は代表者がお申込みください



観覧案内
申込不要
どなたでも
お越しいただけます



大人の遠足 イレフンスマイルと行く



だんじりの街 岸和田城・岸和田だんじり会館



雨天中止

実施日 4月1日(水)



集合

南海電車 住吉大社駅改札付近 9:10 もしくは
住/江駅改札付近 9:11 (時間厳守)

行程

09:17発(南海本線普通) 09:18発 (乗り換え) (乗り換え) 09:47着
住吉大社駅 → 住/江駅 → 堺駅 → 春木駅 → 蛸地藏駅・

岸和田城・・・だんじり会館(自由見学)・・・蛸地藏駅(解散)
南海電車「蛸地藏駅」にて正午過ぎに頃解散予定<詳細は別途行程表をお渡しします>
交通費は片道490円です(住吉大社・住/江駅～蛸地藏駅)各自で購入願います

定員

24名(先着順)

参加費

638円 ☆歩きやすい服装、靴でご参加ください☆
(岸和田城天守閣入場代、だんじり会館入館料、保険代) 交通費は含まない

受付

3月13日(金) 11:00～本人が参加費を添えて窓口へ(電話申込不可)
申込時に、住吉大社駅・住/江駅のいずれかの集合場所でお申込みください
☆参加者が少ない場合は中止になることがあります、ご了承ください

無料

みんなで楽しくリズムダンス!



日時 **4月21日(火) 5月19日(火)**
6月16日(火) 7月21日(火)
14:00~15:00 (全4回)

場所 住之江区老人福祉センター 大広間
対象者 市内在住の60歳以上で4回とも出席可能な方

定員 **26名**

講師 足立 和歌子氏 (スポーツトレーナー)

申込 **3月18日(水)11:00~3月26日(木)**

16:00までの間、本人が電話または窓口へ

持ち物 上履き (スリッパは不可)、フェイスタオルもしくはスポーツタオル、水分補給のための飲み物

*受付終了後、定員を超えた場合は抽選のうえ
当選者のみ電話連絡します

無料

リラックスヨガ

日時 **4月8日(水)・22(水)**
5月13日(水)・27(水)
13:30~14:30 (全4回)

場所 住之江区老人福祉センター 大広間
対象者 市内在住の60歳以上の4回とも出席可能な方

定員 **24名**

申込 **3月11日(水)11:00~3月18日(水)**

16:00までの間、本人が電話または窓口へ

持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル、水分補給のための飲み物

*受付終了後、定員を超えた場合は抽選のうえ
当選者のみ電話連絡します



折り紙大好き! パンダとたけのこ



日時 **4月13日(月) 13:30~15:00**

パンダ好きの方ご参加ください!

講師 立花 豊美子氏

定員 **13名(先着順)**

参加費 100円(材料費等) ★参加費は当日お支払いください★

申込 3月17日(火)11:00~本人が電話または窓口へ



パンダと
竹つながりの?
たけのこを折ります

LINEの基本 スマホ活用講座

日時 **4月18日(土) 5月16日(土)**
13:30~15:00(全2回)

講師 吉田 恵子氏・磯崎 文氏
パソコンボランティアWing(ウイング)

定員 **15名**

参加費 300円 (テキスト・資料代)

★参加者は第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 3月17日(火)11:00~3月25日(水)

16:00までの間、電話または窓口へ

*受付終了後、定員を超えた場合は抽選のうえ当選者のみ電話連絡します

*受講終了後に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
但し、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

日時 **4月9日(木)・23(木)**
5月14日(木)・28(木)
14:00~15:00(全4回)

4回とも出席できる方

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 **20名**

持ち物 ヨガマットもしくは大きめのバスタオル
水分補給のための飲み物

申込 3月17日(火)11:00~3月25日(水)

16:00までの間、本人が電話または窓口へ

*受付終了後、定員を超えた場合は抽選のうえ
当選者のみ電話連絡します



無料

健康ストレッチ体操

日時 **4月24日(金)**
5月8日(金)・22(金)
13:30~14:30(全3回)

3回とも出席できる方

講師 長谷川 司氏(健康運動指導士)

定員 **25名**

持ち物 フェイスタオル・水分補給のための飲み物

申込 3月17日(火)11:00~3月25日(水)

16:00までの間、本人が電話または窓口へ

*受付終了後、定員を超えた場合は抽選のうえ当選者のみ電話連絡します

無料

男性の体操教室4~7月

日時 **4月15日(水)・5月20日(水)**
6月17日(水)・7月15日(金)
13:30~14:30(全4回)

男性で4回とも出席できる方

講師 福家 洋平氏(はりきゅう院歩(あゆみ)代表)

定員 **13名(先着順)**

持ち物 ヨガマットもしくは大きめのバスタオル
フェイスタオル・水分補給のための飲み物

申込 3月18日(水)11:00~

本人が電話または窓口へ

3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)

3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日	休館日						
2月	健康体操A	卓球	ウクレレ	カラオケ1	囲碁将棋開放		
3火	百歳体操③	百歳体操④		よねちゃんのスナゴールド 13:30~14:30	囲碁将棋開放	編物2	
4水	健康体操B	卓球	てんこもりフェスタ (舞昆ホール)	カラオケ2	卓球開放	てんこもりフェスタ (舞昆ホール)	
5木	民踊B			民踊A	囲碁将棋開放		
6金	コーラスカメラアス			書道1	囲碁将棋開放		
7土	囲碁	卓球		カラオケ開放 12:30~14:30	よねちゃんのスナゴールド 15:00~16:00	囲碁将棋開放	イレフスマイル喫茶 13:30~15:30
8日	休館日						
9月	百歳体操①	百歳体操②	卓球	書道1	カラオケ2	囲碁将棋開放	大正琴体験会
10火	百歳体操③	百歳体操④				囲碁将棋開放	
11水	書を楽しむ会	卓球		リラックスヨガ	卓球開放	スマホ初心者 サポート会	
12木	囲碁		イレフスマイル ミーティング	ピラティス講座	囲碁将棋開放		
13金	百歳体操③	百歳体操④	絵画教室	茶道	1・2・3月生まれのお誕生会	囲碁将棋開放	うきうき絵画
14土	囲碁	卓球		カラオケ3	囲碁将棋開放		
15日	休館日						
16月	健康体操A	卓球	ウクレレ	カラオケ1	囲碁将棋開放	折り紙大好き!	
17火	百歳体操①	百歳体操②		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	
18水	健康体操B	卓球		俳句	卓球開放	男性の体操教室	
19木	民踊B			民踊A	囲碁将棋開放	大正琴体験会	
20金	休館日						
21土	囲碁	卓球		スマホ活用講座	囲碁将棋開放		
22日	休館日						
23月	百歳体操①	百歳体操②	卓球	ウクレレサークル 体験会	カラオケ2	囲碁将棋開放	
24火	ポッチャ				囲碁将棋開放	イレフスマイル喫茶 13:30~15:30	
25水	書を楽しむ会	卓球		リラックスヨガ	卓球開放	男性の体操教室	
26木	囲碁			ピラティス講座	囲碁将棋開放		
27金	百歳体操③	百歳体操④		茶道	ニコニコ呼吸体操	囲碁将棋開放	うきうき絵画
28土	囲碁	卓球		カラオケ3	囲碁将棋開放		
29日	休館日						
30月	百歳体操①	百歳体操②	卓球		カラオケ2	囲碁将棋開放	
31火	百歳体操①	百歳体操②			演芸大会13:00~	囲碁将棋開放	イレフスマイル喫茶 13:30~15:30

キャンセル時は事前に当センターまでご連絡を入れていただきますようご協力お願いいたします

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)

インターネットでセンターのイベントやサークル情報、月間スケジュールなどをご覧いただくには、
住之江区老人福祉センター (https://www.saza73.jp/chiiki/roufuku/) で検索してください。

住之江区老人福祉センター

検索



住之江区老人福祉センター 事業報告I

アロマオイル作りとタッチケア 2月3日(火)



今回はご自分で香りを選んで調合するので会場内では「どれにする？この香りは何に効くの？」等賑やかな声がこだましていました。タッチケアの指導も受けられ健康関連のお話もあり参加者様にとっても喜んでいただけました。



3月・4月のカラオケ開放情報

朗報！ついに通信カラオケに機種が変更になりました

日時 **3月7日(土) 12:30~14:30**
定員 18名 (先着順) 
参加費 **無料**
申込 受付中

※12:30から始める予定ですが、参加人数が多い場合は来られた方から随時歌い始めていただくこともあります

日時 **4月4日(土)・13日(月)**
12:30~15:30
定員 20名 (先着順)
参加費 **150円**★参加費は当日お支払いください
申込

3月7日(土)11:00~
本人が電話または窓口へ

3月のポッチャ・モルック開放情報

ポッチャ開放

3月24日(火) 10:30~

モルック開放

モルック開放はお休み

3月のイレブンスマイル喫茶

美味しい
ホットコーヒーや
ホットティーでほっこり
癒しの時間を楽しみましょう
皆さまのお越しをお待ちしております



日時 3月7日(土)・24日(火)
31日(火) <3回>
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

※喫茶はお菓子付きで50円(有料)です

「書道1」サークルからの 推薦作品

いつも和やかな雰囲気です書を楽しんでいます
のびやかな作品をぜひご覧ください

