

住之江区老人福祉センターだより 10月号

HALLOWEEN

10月

◇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にお申し出て下さい

令和7年度 住之江区老人福祉センター サークル発表会

日時 10月31日(金)午後1時～3時(開場受付12時30分～)

場所 すみのえ舞昆ホール

●各サークル会員の方々が日頃の練習の成果を披露します。皆様のお越しをお待ちしております●

謡曲・民謡A/B・健康体操A/B・ウクレレ・コーラス カメラアス・フラレアシア

スペシャル パフォーマンス ◆民謡A・B「下北小唄」(大阪市高齢者福祉大会・朝日民謡大会)◆

筆ペン講習会 (全4回)

来年の年始の挨拶(年賀状)を手書きで送ってみませんか 印刷とは違う温かみのある年賀状の書き方を練習します

ペン苦手だわぁ～という方もぜひ4回の講座で習得して、手書き年賀状にチャレンジしてみませんか!

日時 11月6日(木)・27日(木)・12月9日(火)・18日(木) 午後1時30分～3時

講師 相田 美代子(夢寿)氏

定員 10名

参加費 380円(筆ペン代、資料代) ※当選された方は受講手続き(事前に参加費をお持ちいただきます)をお願いします

持ち物 半紙、(書道用の)下敷き、文鎮 ※初回から必要となりますので、必ずお持ちください

申込 10月7日(火)午前11時～10月15日(水)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★

参加無料

FREE DAM オンラインコンサート2025年秋 美川憲一さん、大江裕さんによるスペシャル歌謡ショー!

開催日 10月28日(火) 午後2時～3時

参加者全員でうたうコーナー!(美川憲一さん、大江裕さんと一緒に歌って盛り上がりましょう!)美川憲一さん、大江裕さんとトークコーナー(チャットを送って盛り上がりましょう)他紙芝居や体操など2つの楽しいコーナーがあります。

※出演者ご本人は来館しません。オンラインコンサートです

定員 20名(先着順)

申込 10月7日(火)午前11時～ 本人が電話または窓口へ

「折り紙大好き!」10月・11月(講師:立花豊美子さん)

折り紙が好きの方、一緒に楽しく折り紙をしませんか!老センで1回、折り紙のミニ講座をおこなっています。10月はとんとんずもうの「おすもうさん」とかわいらしさです。11月のテーマはクリスマスです。(見本はセンター窓口に飾ってありますので、ご覧ください!)

10月「おすもうさんとうさぎさん」

日時 10月20日(月)午後1時30分～3時

定員 10名(先着順)

参加費 60円(材料費等) ※参加費は当日お支払いください

申込 10月3日(金)午前11時～本人が電話または窓口へ

11月「サンタクロース・サンタさんのフーツ・クリスマスツリー」

日時 11月17日(月)午後1時30分～3時

定員 10名(先着順)

参加費 60円(材料費) ※参加費は当日お支払いください

申込 10月15日(水)午前11時～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。

スマホボランティア養成講座(全4回)

ある程度はスマホを使いこなしているけど、もっとスマホのことを学んでその知識を他の方に教えてあげたいとお思いの方!一緒に学んでスマホボランティアサポーターの仲間と活躍しませんか?みなさまのお申込みお待ちしております。

講座日程 11月19日(水)・12月17日(水)・2月18日(水)・3月18日(水)

午前10時30分～正午

講座内容 スマホボランティアの心得、スマホの基本、検索スキル、アプリと通信のしくみ、セキュリティ、LINEのサポート時のポイントと便利機能 ※養成講座のほかに「スマホサポーター勉強会」にも出席していただけます※ 勉強会日程 1/21(水)午前10時30分～正午

講師 吉田 恵子氏(パソコンボランティアWing) 10名(先着順) 対象 (市内在住の60歳以上の方)日頃からスマホを使い、スマホの文字入力ができ、スマホボランティアに興味があり全4回とも出席できる方

参加費 300円(テキスト、資料代) ※参加費は初回の講座時にお支払いいただきます 申込 10月9日(木)午前11時～本人が電話、窓口もしくは右記の二次元コード(QRコード)よりお申込みください



無料

健康太極拳体験講座

健康太極拳とは太極拳の呼吸と動作と意識を合わせて、穏やかな動きの中に日々のストレスを取り除きます 足腰を鍛えて転倒予防、認知症予防にも効果があると言われていす どなたでもご参加いただける健康太極拳を体験してみませんか!(前回ご参加された方もお申込みいただけます)

日時 10月30日(木) 午後1時30分～3時

講師 町田 清子氏(大阪市生涯学習インストラクター)

定員 20名

申込 10月2日(木)午前11時～10月9日(木)午後4時までの間、電話または窓口へ★



無料

リラックスヨガ(全4回)

日時 10月22日(水)・11月5日(水)・26日(水)・12月10日(水) 午後1時30分～2時30分

講師 浅居 千里氏(生涯学習インストラクター)

定員 24名

持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル ※お貸しできるバスタオル等はありませんので、必ずいずれかをお持ちください。

申込 10月4日(土)午前11時～10月11日(土)午後4時の間、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 11月12日(水)午後1時30分～2時30分

定員 6名程度(先着順)

対象 市内在住の60歳以上の方で、スマホ初心者の方、スマホのことでお困りの方 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 10月15日(水)午前11時～ 本人が電話または窓口へ

無料

令和7年度 おはなしデュオ「くみどり」の 世代間交流企画 どんどこおはなしライブ!

すてきな歌のハーモニーや演奏とともに、絵本やおはなしの世界を楽しみましょう!

日時 11月15日(土) 午後2時～2時45分

出演 おはなしデュオ「くみどり」

定員 30名(先着順)

申込 10月15日(水)午前11時～

本人が電話または窓口へ ※大阪市内在住の方ならどなたでもご参加できます 共催/大阪市立住之江図書館



無料

10・11・12月生まれのお誕生会

第2部は「瓦版やアンサンブル」の演奏でお楽しみください。第2部の演奏会はお誕生日でない方もお申込みいただけますので、ご参加ください

日時 11月28日(金) 午後1時30分～2時30分(予定)

《第1部》お誕生会 午後1時30分～1時50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》瓦版やアンサンブルさんによる 大正琴、オカリナ、マラカスアンサンブル演奏会

午後1時55分～2時30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 11月5日(水)午前11時～本人が電話または窓口へ

※第2部のみ該当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。



# 10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下さい )



10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 水	健康体操B	卓球		よねちゃんのズンバゴールド	卓球開放	みんなで歌う♪ 楽しいジャズ講座
2 木	民踊B			民踊A	囲碁・将棋開放	
3 金	コーラス カメリアズ			書道1	囲碁・将棋開放	サークル発表会 事前打ち合わせ
4 土	囲碁	卓球		スマホ活用講座	囲碁・将棋開放	
5 日	休館日					
6 月	健康体操A	卓球	ウクレレ	カラオケ1	囲碁・将棋開放	
7 火	百歳体操① 百歳体操②		編物1	『紙芝居てんこもり♪』 ～アクビス「おはなしのへや」～	囲碁・将棋開放	編物2
8 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
9 木	囲碁		イレブンスマイル ミーティング	ピラティス講座 14:00～15:00	囲碁・将棋開放	楽しいハンドメイド 13:00～15:00
10 金	百歳体操③ 百歳体操④	絵画教室	茶道	ポッチャ開放	囲碁・将棋開放	うきうき絵画
11 土	囲碁	卓球		カラオケ3	囲碁・将棋開放	
12 日	休館日					
13 月	休館日					
14 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	
15 水	健康体操B	卓球	スマホサポーター 勉強会	俳句	卓球開放	
16 木	民踊B			民踊A	囲碁・将棋開放	囲碁講習会
17 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
18 土	囲碁	卓球		カラオケ開放	囲碁・将棋開放	
19 日	休館日					
20 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!
21 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
22 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♪ 楽しいジャズ講座
23 木	囲碁			ピラティス講座 14:00～15:00	囲碁・将棋開放	囲碁講習会
24 金	百歳体操③ 百歳体操④	絵画教室	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
25 土	囲碁	卓球		カラオケ3	囲碁・将棋開放	イレブンスマイル喫茶 13:30～15:30
26 日	休館日					
27 月	百歳体操① 百歳体操②	卓球		カラオケ2	囲碁・将棋開放	
28 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	FREE DAM オンラインコンサート
29 水	百歳体操③ 百歳体操④	卓球		男性の体操教室	卓球開放	
30 木	モルック開放			健康太極拳体験講座	囲碁・将棋開放	囲碁講習会
31 金	百歳体操① 百歳体操②	午後1時～3時	サークル発表会inすみのえ舞昆ホール		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)  
 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1

### 老センの夏の恒例行事♪盆踊り大会を開催しました

センターの夏の恒例行事、盆踊り大会を開催しました。万博のテーマソングを含む全10曲を総勢50人以上で楽しく踊りました。民踊A・Bサークルのみなさん、講師の佐藤榎子先生ご協力ありがとうございました。



## 住之江区老人福祉センター 事業報告2

### 7・8・9月生まれの誕生会に「みんなでウクレレ歌おう会」のみなさんに来ていただきました!

9月3日(水)に7・8・9月生まれの方のお誕生日会を開催しました。  
 第2部では「みんなでウクレレ歌おう会」のみなさんに素敵なウクレレの演奏を披露していただきましたよ♪  
 「みんなでウクレレ歌おう会」のみなさん素敵なパフォーマンスありがとうございました。



## 無料 10・11月のカラオケ開放情報

日付：10月18日(土)	日付：11月29日(土)
お昼の12時30分～2時30分	お昼の12時30分～2時30分
定員：18名(先着順)	定員：18名(先着順)
申込：受付中	申込：10月18日(土)正午～

※12時30分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。

## 10月のイレブンスマイルの喫茶情報

日時 10月17日(金)・25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  
 ※喫茶はお菓子付きで50円(有料)になります。

## 10月のポッチャ・モルック

### 開放情報

ポッチャ開放 モルック開放

日時 10月10日(金) 午後1時30分～3時  
 日時 10月30日(木) 午前10時30分～12時

※両日とも定員なし・申込不要  
 ・参加無料です

## 俳句サークルからの推薦

カーナビの指示は旧道鰯雲	色変へぬ松老いぬれどまだをとこ	野良猫と我と下町月明り	黄コスモス大和三山東ねたる	秋鯖や若狭の海の浅葱色	姉弟もいつしか疎遠鰯雲
狩野 紀子	余田 明夫	保田 富江	天羽 旬美子	橋本 恵子	市川 いち会