

◇ご利用には老人福祉センターの利用証が必要で、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

## 大阪街歩き探訪(大坂の陣・真田丸コース)

### 実施日 12月4日(木)

雨天中止

**集合** OsakaMetro(大阪メトロ)四つ橋線 住之江公園駅  
南南改札口付近 午前9時25分(時間厳守)

**行程** 9:29発(大阪メトロ) 9:56着(徒歩10分~15分)  
住之江公園駅 → 玉造駅...東小橋北公園(ガイドさんと合流)

(ガイドさんと合流後) 大坂の陣・真田丸コース(2.7km・約90分歩きです)



東小橋北公園...三光神社...陸軍墓地...真田丸跡・心眼寺...玉造稲荷神社...  
大阪カテドラル聖マリア大聖堂...越中井...Q'sモール森/宮ベース北西隅(12:15頃現地 解散予定)

※Q'sモール森/宮最寄り駅 大阪メトロ「森/宮」駅

※交通費一片道 大阪メトロ(住之江公園駅~玉造駅)片道290円  
(森/宮駅~住之江公園駅)片道290円

大阪観光ボランティアガイド協会さんの案内で大阪の街をめぐります(3班のグループにわかれて)  
日頃私たちが住んでいる大阪の名所、旧跡(上記のコース)をたどっていきます

定員 24名(先着順)  
参加費 28円(保険代) ※交通費は含まれていません。  
申込 11月13日(木)午前11時より本人が参加費をそえて直接窓口へお申込み下さい

※歩きます!! 歩きやすい服装・靴でご参加ください



## みんなで歌う♪楽しいジャズ講座(全5回)

みんなで一緒にジャズを歌いませんか! 講座の集大成として3月にすみえ舞見ホールでおこなう老人福祉センターのイベントに講師と一緒に出演してもらいます 大きなホールで歌ってみませんか~みなさまのご参加お待ちしております!

日時 12月3日(水)・1月21日(水)・2月4日(水)・25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)

対象 市内在住 60歳以上の5回とも出席でき、3月のイベントに出演していただける方

定員 14名  
参加費 100円(楽譜代等) ※参加費は初回の講座時にお支払いください

持ち物 筆記用具

申込 11月6日(木)午前11時~11月13日(木)午後4時までの間、本人が電話または窓口へ★



## 手づくり講習会 干支(午年)のカレンダーづくり

日時 12月2日(火)午後1時30分~2時30分  
講師 ポランティアグループ 「イレブスマイル」のみなさん

定員 28名(先着順)  
参加費 100円(材料費)

申込 11月5日(水)午前11時~  
本人が電話または窓口へ  
※電話で申し込まれた方は11月中旬までに  
受講手続きをおこなってください※



## 無料 みんなで楽しくリズムダンス(全4回)

日時 12月16日(火)・1月20日(火)・  
2月17日(火)・3月17日(火)  
午後2時~3時

講師 足立 和歌子氏(スポーツトレーナー)

定員 26名  
持ち物 上履き(スリッパ不可) フェイスタオル  
もしくはスポーツタオル

申込 11月12日(水)午前11時~11月19日(水)  
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。!

## 「住之江区老人福祉センター作品展」展示作品の募集

老人福祉センターにおいて作品展を実施いたします。サークル会員の方だけではなく、日頃センターを利用されている利用者の方の趣味などで作製した作品を展示いたします。ぜひこの機会にみなさまの作品をお披露目してみませんか?  
多数の応募をお待ちしております。

応募期間 11月5日(水)午前10時~25日(火)午後4時  
老人福祉センター窓口にて受付(電話での申込は受付していません)

募集作品 手芸作品、折り紙、絵画、陶芸、写真など  
作品展期間 12月12日(金)・13日(土)・15日(月)午前10時~午後5時(最終日15日(月)は午後3時まで)  
12月14日(日)は休館です

展示場所 老人福祉センター内娯楽室・サロン・中庭廊下の一部  
※応募規定等の詳しい内容は作品展展示作品募集要項をご覧ください



## 折り紙大好き!(お正月かざり)えびとうまどつる

日時 12月15日(月)午後1時30分~3時  
講師 立花 豊美子氏  
定員 13名(先着順)  
参加費 100円(材料費など)  
※参加費は当日お支払いください

申込 11月12日(水)午前11時~  
本人が電話または窓口へ



## 無料 ピラティス講座(全4回)

日時 12月11日(木)・25日(木)・  
1月8日(木)・29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 11月12日(水)午前11時~11月19日(水)  
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 12月10日(水)午後1時30分~2時30分  
定員 7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 11月12日(水)午前11時~  
本人が電話または窓口へ



## 無料 スンバゴールド よねちゃんと Let's Dance(全3回)

日時 11月29日(土)・1月17日(土)  
午後3時~4時  
1月28日(水) 午後1時30分~2時30分

講師 元原 世根子氏  
(AFAAシニア認定インストラクター)

定員 20名  
持ち物 上靴、タオル、水分補給のための飲み物

申込 11月4日(火)午前11時~11月11日(火)  
午後4時までの間、本人が電話または窓口へ★



## 楽しいハンドメイド「めでたい干支のリースづくり」

日時 12月17日(水) 午後1時30分~3時  
講師 池谷 初美氏  
定員 10名(先着順)  
参加費 600円(材料費)

持ち物 (布が切れる)はさみ、(あれば)黒マジック・木工用ボンド(スティックのり不可)、(手を拭くための)タオル

申込 11月13日(木)午前11時~本人が電話または窓口へ

※来館の場合は参加費を添えてお申込みください  
お電話で申し込まれた方は12月5日(金)までに参加費をお持ちください



## Googleフォトを使ってみよう!(Googleフォトの活用法)~スマホ活用講座 12・1月(全2回)~

日時 12月20日(土)・1月31日(土)午後1時30分~3時(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で全2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 11月13日(木)午前11時~11月20日(木)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



受講終了後、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が、ご了承ください。

## 無料 10・11・12月生まれのお誕生会

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

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  
※写真撮影は大きなサイズの細かいご要望はお受けできません。ご了承ください。

《第2部》互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の演奏会  
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。



# 11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 )



11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 土	囲碁	卓球		スマホ活用講座	囲碁・将棋開放	
2 日	休館日					
3 月	休館日					
4 火	百歳体操① 百歳体操②		編物1	ポッチャ開放	囲碁・将棋開放	編物2
5 水	健康体操B	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
6 木	民謡B			民謡A	囲碁・将棋開放	筆ペン講習会
7 金	コーラス カメラアズ			書道1	囲碁・将棋開放	
8 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
9 日	休館日					
10 月	百歳体操① 百歳体操②	卓球		カラオケ2	囲碁・将棋開放	
11 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	
12 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
13 木	囲碁		イレブンスマイル ミーティング	介護予防ポイント講座 14:00~15:30	囲碁・将棋開放	囲碁講習会
14 金	百歳体操③ 百歳体操④	絵画教室	茶道	かんたんピクスとやさしい体操	囲碁・将棋開放	うきうき絵画
15 土	囲碁	卓球		おはなしデュオ♪くみどり♪の どんどこおはなしライブ♪	囲碁・将棋開放	
16 日	休館日					
17 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!
18 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
19 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	イレブンスマイル喫茶 13:30~15:30
20 木	民謡B			民謡A	囲碁・将棋開放	囲碁講習会
21 金	コーラス カメラアズ			書道1	囲碁・将棋開放	
22 土	囲碁	卓球		カラオケ3	囲碁・将棋開放	
23 日	休館日					
24 月	休館日					
25 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	イレブンスマイル喫茶 13:30~15:30
26 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
27 木	囲碁			かんたんピクスとやさしい体操	囲碁・将棋開放	筆ペン講習会
28 金	百歳体操③ 百歳体操④	絵画教室	茶道	10・11・12月生まれのお誕生会	囲碁・将棋開放	うきうき絵画
29 土	囲碁	卓球		カラオケ開放 12:30~14:30	よねちゃんの スパゴール 15:00~16:00	囲碁・将棋開放
30 日	休館日					

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 事業報告1

### ボランティアグループアクビスさんの紙芝居「おはなしのへや」を今年も開催しました!

去年大好評だったボランティアグループ アクビスさんの紙芝居「おはなしのへや」を今年も開催しました。  
 今回の作品は「ねずみのよめいり」や「じごくのそうべえ」など昔話や人気の絵本から披露していただきました。  
 アクビスさん素敵なパフォーマンス、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

### 大人気の講座「折り紙大好き!」のご紹介です!

「折り紙大好き!」は毎月すぐに定員がいっぱいになる人気講座です。特に講師の立花先生は教え方がとても分かりやすく丁寧で大評判です。折り紙好きな方はぜひ一度お越しください!



## 無料 11・12月のカラオケ開放情報

日付：11月29日(土)	日付：12月6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：11月29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。

## 11月のイレブンスマイル喫茶情報

日時 11月8日(土)・19日(水)・25日(火)  
 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。

11/19(水) 住之江区役所協働街づくり課の多田さんの  
 出前講座「防犯と健康(ツボ押し)のおはなし」が  
 イレブンスマイル喫茶で聞けます!

## 11月のポッチャ・モルック開放情報

ポッチャ開放 11月4日(火) 午後1時30分~3時  
 モルック開放 11月のモルック開放は  
 お休みします

※定員なし・申込不要・参加無料

## 「書道1」サークルからの 推薦作品

今月は「書道1」サークルさんの作品を掲載します。ぜひご鑑賞ください。

