

住之江区老人福祉センターだより 6月号

6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へ申し出て下さい

テンコもいフェスタ

in ポートタウン西ビル

無料

開催日：6月20日(金)

場 所 ポートタウン西ビル 大会議室

市内在住の方ならどなたでも参加 OK！

住所：住之江区南港中3-2-77 最寄り駅：ニュートラム ポートタウン西駅

時 間 講座：午前10時30分～正午 音楽フェス：午後1時30分～3時

内 容 講座：滑舌力+話す力を鍛えて健康度アップ

講師—平松 証恵氏（医療福祉法人三宝会南港病院 言語聴覚士）

幸福感アップ！心と身体に優しい食事術

講師—田貝 泉氏（医療福祉法人三宝会南港病院 在宅栄養専門管理栄養士）

音楽フェス：お琴と尺八の演奏（小蝶の会）、ハーモニカの演奏（漆谷芳幸氏）
jazz&歌謡曲（すまいるクラブ）

定 員 講座：先着80名（申込要） 音楽フェス：150名

申 込 6月5日（木）午前11時～本人が電話または窓口へ
※講座のみ（先着）申込が必要です（音楽フェスは申込不要です）

詳しくは
こちらまで

懐かしい曲も演奏されます!!

みんなで一緒に歌って楽しみましょう

音楽フェスでは先着順50名限定で
イレブンスマイル喫茶の珈琲が無料で飲めます！

無料

食育セミナー「命を守る水 見直そう！ 水分補給」

夏に限らず体は、気づかないうちに多くの水分が失われます 水分補給のコツ、食事から水分摂取の重要性をお伝えします（一度に吸収できる水分量や摂取のタイミング、飲み物の種類などなど、その他水分補給に関するおはなし）

日 時 7月1日(火) 午後1時30分～2時30分

講 師 株式会社 明治 食育担当

定 員 26名（先着順）

申 込 6月11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。



楽しい ハンドメイド タペストリー ホーホぼたる来い♪

季節を感じるタペストリーをつくってみませんか～ 見本は老セン窓口に飾っておりますのでご覧ください

日 時 6月18日(水) 午後1時30分～3時

講 師 池谷 初美氏

定 員 13名（先着順） 参加費 550円（材料費等）

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

申 込 6月4日(水)午前11時～本人が電話または窓口へ

*電話でのお申込みの方は受講日の二日前までに参加費をセンターまでお納めください

無料

学び直しの百歳体操

日 時 7月25日(金)午後1時30分～2時30分

講 師 長谷川 司氏（健康運動指導士）

定 員 26名

持ち物 フェイスタオル、水分補給のための飲み物

申 込 6月17日(火)午前11時～6月24日(火)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★

ポイントを学んで今後の
百歳体操に活かしましょう！

無料

リラックスヨガ(全4回)

日 時 7月2日(水)・30日(水)・

8月6日(水)・27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、必ずいすれかをお持ちください。

申 込 6月11日(水)午前11時～6月18日(水)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★

無料

男性の体操教室(全4回)

日 時 7月30日(水)・

8月6日(水)・27日(水)

9月24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）

定 員 若干名（先着順）

申 込 6月4日(水)午前11時～
本人が電話または窓口へ

無料

スマホ初心者サポート会

スマホの基本的な操作など初歩的なことをスマホサポーターの方々と一緒に勉強しませんか？

日 時 7月9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 6月11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ー！

一緒にモルックしませんかー

まだまだ不慣れな職員ですがみなさんと少しずつルールを覚えていこうとおもいます。どなたでもご参加いただけますので、ぜひお越しください

日 時 6月11日(水)

午後1時30分～3時ごろまで

※申込・参加費不要です



お茶会のお誘い

茶道部主催のお茶会をおこないます。美味しいお抹茶とお菓子をご用意して、みなさまのお越しをお待ちしております

日 時 6月10日(火)午後1時～3時頃

定 員 20名

茶 席 券 300円（お抹茶・お菓子付）

※窓口にてお茶席券を取り扱っています
ぜひお求めください

茶道部（和敬の会）会員募集!!

新しい先生をお迎えして、新装茶道部です 見学大歓迎です

活動日 第2・4金曜日 午前10時～正午

会 費 月2,000円（お菓子代込）

6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① 百歳体操②		編物1	美味しい珈琲の淹れ方セミナー	囲碁・将棋開放	編物2
4水	健康体操B	卓球		リフレッシュ体操教室	卓球開放	みんなで歌う♪ 楽しいジャズ講座
5木	民謡B			民謡A	囲碁・将棋開放	
6金	コーラス カメリアズ			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 ズンパゴールド 15:00～16:00	囲碁・将棋開放
8日	休館日					
9月	百歳体操① 百歳体操②	卓球		カラオケ2	囲碁・将棋開放	
10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	茶道サークル「お茶会」 13:00～15:00
11水	書を楽しむ会	卓球		モルック開放	卓球開放	スマホ初心者 サポート会
12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	イレブンスマイル喫茶 13:30～15:30
13金	百歳体操③ 百歳体操④		茶道	かんたんビクスと やさしい体操	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	
17火	百歳体操③ 百歳体操④		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
18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	楽しいハンドメイド 「ホーホたる来い」
19木	民謡B			民謡A	囲碁・将棋開放	
20金	コーラス カメリアズ			書道1	囲碁・将棋開放	
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		カラオケ2	囲碁・将棋開放	
24火	百歳体操① 百歳体操②		謡曲	フラ レアレア	囲碁・将棋開放	
25水	書を楽しむ会	卓球		リフレッシュ体操教室	卓球開放	みんなで歌う♪ 楽しいジャズ講座
26木	囲碁			レクリエーション舞踊	囲碁・将棋開放	
27金	百歳体操③ 百歳体操④		茶道	かんたんビクスと やさしい体操	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	イレブンスマイル喫茶 13:30～15:30
29日	休館日					
30月	百歳体操① 百歳体操②	卓球		ボッチャ開放	囲碁・将棋開放	

住之江区老人福祉センター 事業報告1

世界に一つしかないバッグができました！ゼンタングルアートで描くジュートマイバッグの報告です



ゼンタングルアートとは禅とタングル(模様)を組み合わせた言葉で、簡単なパターンを描くことでリラクゼーション効果を得られるアートのことです。今回はゼンタングルアートでジュートバッグに自分のイニシャルを入れた模様を描きました。世界に一つしかない個性的ではなやかなマイバッグがたくさんできました

住之江区老人福祉センター 事業報告2

毎年恒例のウィークデーアンサンブルさんの演奏会を開催しました

毎年恒例のウィークデーアンサンブルによる演奏会を開催しました。今年は春の演奏会ということでたくさんの春にまつわる楽曲を演奏していただきました。聞いて楽しい歌って懐かしい素敵なひとときをすごしましたよ。ウィークデーアンサンブルのみなさん素晴らしい演奏をありがとうございました。





6月のイレブンスマイルの喫茶情報

日時 6月12日(木)午後1時30分～3時30分
6月28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。

6月20日(金)ポートタウン西ビルで行われるデコもいフェスタ・午後からの音楽フェスでは、先着50名様に限り、珈琲を無料で提供させていただきます♪

6・7月ポッチャ情報

6月のポッチャ開放デー 7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 日時 7月30日(水) 午前10時30分～正午

※定員なし・申込不要・参加無料です

無料 7・8月のカラオケ開放情報

日時 付：7月19日(土)お昼の12時30分～2時30分
定員：18名(先着順)
申込：6月7日(土)正午～

日時 付：8月2日(土)お昼の12時30分～2時30分
定員：18名(先着順)
申込：7月19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。

俳句サークルからの推薦

大げさに斬られて見せて子供の日 余田明夫

夏兆す時間止まりて無音かな 吉田恵美子

薫風や大屋根リングで観る世界 松本峰子

新樹の夜指までしなうマエストロ 橋本恵子

アルプスを尾緒で叩く五月鯉 狩野紀子

いつ 何時の間に少女の貌や風光る 藪内静枝