

住之江区老人福祉センターだより 9月号

9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申し出て下さい

9月8日(月)は午前中停電・9月29日(月)午前中断水です

9月8日(月)・29日(月)は両日とも開館していますが、8日(月)午前中は停電のためクーラーや照明が
ついていません。29日(月)午前中はトイレや給茶機がご使用できません。ご理解よろしくお願いします。

無料

囲碁講習会(初心者向け)(全5回)

何かをはじめてみたいと思われる方、囲碁をはじめてみませんか！

囲碁に興味がある方なら全くの初心者の方でも受講できます 囲碁の奥深さ、楽しさをぜひ体験してみてください

日時 10月16日(木)・23日(木)・30日(木)・11月13日(木)・20日(木)午後1時30分～3時

講師 挽地 隆氏(住之江区老人福祉センター 囲碁サークル会長)

対象者 市内在住の60歳以上で概ね5回とも参加できる方

定員 10名(先着順)

申込 9月12日(金)午前11時～ 本人が電話または窓口へ

無料

紙芝居「おはなしのへや」 10月7日(火) 午後1時30分～2時30分

…上映予定の紙芝居…

ロール紙芝居「ねずみのよめいり」

大型紙芝居「じごくのそうべえ」

紙芝居「弁天小僧菊之助」 などなど

昨年大好評でしたアクビス「おはなしのへや」の紙芝居をおこないます
今回も色々な紙芝居を上演します 紙芝居の世界にどっぷりつかってみませんか！

定員 24名(先着順)

対象 大阪市内在住の方ならどなたでも(年齢制限はありません)

申込 9月11日(木)午前11時～本人が電話または窓口へ

マップ(地図)・乗り換え案内の使い方

～スマホ活用講座 10・11月～(全2回)～

マップ(地図)・乗り換え案内の使い方を学びます 既に使っている方もいらっしゃると思いますが、これが使いこなせるようになれば待ち合わせなどにも時間が経ちて便利です。ぜひ一度学んでみませんか？

日時 10月4日(土)・11月1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

★スマホをお持ちの方対象の講習会です★

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 9月10日(水)午前11時～9月18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。

★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。

「絵画教室」(入門編)～全4回～

絵を描きたいけどどのように描いたらいいかわからないという初心者の方向けの講座です

絵を描くうえでの基礎的なことを学びます マグカップをモチーフとして描きます

日時 10月10日(金)・24日(金)・11月14日(金)・28日(金) 午前10時30分～12時

講師 吉村 昌子氏(大阪市生涯学習インストラクター)

定員 10名

参加費 100円(資料代) ※参加費は初回の講座時に集めさせていただきます

持ち物 マグカップ(モチーフ)、紙(画用紙など)、鉛筆(HB～3Bの鉛筆)、消しゴム、画材(水彩絵具または色鉛筆)

申込 9月10日(水)午前11時～9月18日(木)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



みんなで歌う♪楽しいジャズ講座(全4回)

カタカナ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る方みなさま、ぜひご参加ください！

日時 10月1日(水)・22日(水)・11月5日(水)・11月26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) ※参加費は初回の講座時にお支払いください

持ち物 筆記用具

申込 9月10日(水)午前11時～9月18日(木)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 10月8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、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 9月10日(水)午前11時～本人が電話または窓口へ

無料

かんたんピクスとやさしい体操(全3回)～立位による簡単な動きと座位によるタオル体操～

タオルを使ってイスに座っておこなう体操と立っておこなう簡単な体操です。長谷川先生と一緒に体操しませんか！

日時 10月24日(金)・11月14日(金)・27日(木) 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(タオルを使う体操なので必ずお持ちください)

申込 9月17日(水)午前11時～9月25日(木)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★

折り紙大好き！ とんぼ(赤とんぼ・オニヤンマ)と菊

日時 9月22日(月)午後1時30分～3時

講師 立花 豊美子氏

定員 10名(先着順)

参加費 60円(材料費など) ※参加費は当日お支払いください

申込 9月3日(水)午前11時～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 10月8日(水)・29日(水)・11月12日(水)・12月3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 15名(先着順)

申込 9月24日(水)午前11時～本人が電話または窓口へ

9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月	健康体操A	卓球	ウクレレ	カラオケ1	囲碁・将棋開放	
2火	百歳体操③ 百歳体操④		編物1	カラオケ1	囲碁・将棋開放	編物2
3水	健康体操B	卓球		7・8・9月生まれの誕生会	卓球開放	
4木	民謡B			民謡A	囲碁・将棋開放	折り紙大好き!
5金	コーラス カメリアズ			書道1	囲碁・将棋開放	
6土	囲碁	卓球		スマホ活用講座	囲碁・将棋開放	
7日	休館日					
8月	9時～13時30分(予定)まで停電	卓球		カラオケ2	囲碁・将棋開放	
9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	
10水	書を楽しむ会	卓球		美味しい珈琲の淹れ方セミナー	卓球開放	スマホ初心者サポート会
11木	囲碁		イレブンスマイルミーティング	ピラティス講座	囲碁・将棋開放	楽しいハンドメイド「紙粘土でつくるお地蔵さん」
12金	百歳体操③ 百歳体操④		茶道	健康太極拳体験講座	囲碁・将棋開放	うきうき絵画
13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
14日	休館日					
15月	休館日					
16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
17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	
18木	民謡B			民謡A	囲碁・将棋開放	
19金	コーラス カメリアズ			書道1	囲碁・将棋開放	
20土	囲碁	卓球		カラオケ開放 12:30～14:30 よねちゃんのズンバゴールド 15:00～16:00	囲碁・将棋開放	
21日	休館日					
22月	百歳体操① 百歳体操②	卓球		カラオケ2	囲碁・将棋開放	折り紙大好き!
23火	休館日					
24水	書を楽しむ会	卓球		男性の体操教室	卓球開放	みんなで歌う♪楽しいジャズ講座
25木	囲碁			ピラティス講座	囲碁・将棋開放	
26金	老人福祉センター杯 囲碁大会		茶道	老人福祉センター杯 囲碁大会	囲碁・将棋開放	うきうき絵画
27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
28日	休館日					
29月	百歳体操① 百歳体操②	卓球	ウクレレ		囲碁・将棋開放	
30火	百歳体操③ 百歳体操④			みんなで楽しくリズムダンス 14:00～15:00	囲碁・将棋開放	