

無料

大正琴体験会

日 時 3月9日(月)もしくは19(木) 13:30~15:00

講 師 猪原 真知子氏 (瓦版や大正琴サークル)

定 員 各日10名 (先着順)

持ち物 大正琴をお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方はお貸しいたします。

申 込 2月12日(木)11:00~本人が電話または窓口へ

☆両日とも体験希望の方はその旨お申し出ください。お受けできるかどうか後日ご連絡させていただきます。



無料

ニコニコ呼吸体操

笑って元気
免疫力アップ!

★ 笑いの体操とヨガの呼吸法を取り入れた楽しいリズムダンスです ★

日 時 3月27日(金) 13:30~14:30

講 師 足立 和歌子氏 (スポーツトレーナー)

定 員 24名 (先着順)

持ち物 上履き (スリッパは不可) 、手鏡・フェイスタオルもしくはスポーツタオル

申 込 2月19日(木)11:00~本人が電話または窓口へ



折り紙大好き! くまモンを 折ってみよう

無料

リラックスヨガ体験講座

日 時 3月11日(水)・25(水)

13:30~14:30(全2回)



2回とも出席できる方

講 師 浅居 千里氏(生涯学習インストラクター)

対象者 24名

定 員 2月12日(木)11:00~2月19日
申 込 (木)16:00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

1・2・3月生まれのお誕生会



第2部はつる丸亭一座さんの落語会・新舞踊・歌・体操をお楽しみいただきます。第2部は誕生月でない方もお申込みできます。ぜひご参加ください♪

《第1部》

日 時 3月13日(金) 13:30~13:45

★写真撮影

★手作りネームシールの贈呈

★脳トレクイズ

《第2部》

日 時 3月13日(金) 13:50~14:50 (予定)

定員 35名 (先着順)

写真撮影

13:15頃からおこないます

★★★ 申込 2月17日(火)11:00~電話または来店にて受付 ★★★

第2部はつる丸亭一座の
落語会・新舞踊・歌・体操を
お楽しみいただきます





2月

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申し出てください。



大人のジャズライブ



~てんこもりフェスタ

inすみのえ舞昆ホール~



無料

申込不要

どなたでもご参加ください

日・時 3月4日(水)

第一部 定員120名 11:00～12:00 <開場10:30>

- ◆アクビス「おはなしのへや」のロール紙芝居『わらしべ長者』
- ◆長谷川 司先生の『自宅でできる健康体操』



第二部 定員200名 14:00～15:30 <開場13:30>

Jazz Live!

◆大人のジャズライブ♪

国内外で活躍されているジャズピアニスト多田恵美子さんを迎えて大人のジャズライブを開催いたします。老人福祉センターでジャズ講座に受講されている方々の歌も披露されます。ぜひ皆さまお誘いあわせの上お越しください。

場所 すみのえ舞昆ホール

(住之江区役所2F)

無料

★ピアノ 多田 恵美子氏

★ヴォーカル 金子 七央見氏



ウクレレサークル体験会

日時 3月23日(月) 10:00～10:45

場所 住之江区老人福祉センター 多目的室

対象者 市内在住の60歳以上の方

定員 12名(先着順)

講師 山本 直子氏



(区老人福祉センターウクレレサークル講師)
申込 2月19日(木) 11:00～本人が電話
または窓口へ

☆ウクレレをお持ちの方はご持参ください。ウクレレをお持ちでない方はウクレレサークルよりお貸しいたしますのでお申し出ください。

無料

スマホ初心者サポート会

日時 3月11日(水) 13:30～14:30

場所 住之江区老人福祉センター 多目的室

対象者 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
スマホのことでお困りの方

定員 7名程度(先着順)

申込 2月10日(火) 11:00～本人が電話

または窓口へ

☆スマホセンターによる勉強会のため質問等に
全て回答できるとは限りません。また個人情報に
関わるサポートは出来かねますのでご了承ください。

2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）

2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		編物1	アロマオイル作りとタッチケア体験	囲碁将棋開放
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	民踊B			民踊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 よねちゃんのパンパコール 12:30~14:30	15:00~16:00	囲碁将棋開放 イレブンスマイル喫茶 13:30~15:30
8日	休館日					
9月	百歳体操①	百歳体操②	卓球		カラオケ2	囲碁将棋開放
10火	百歳体操③	百歳体操④			フラ レアレア	囲碁将棋開放 折り紙大好き！
11水	休館日					
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	ピラティス講座 15:15~16:15	囲碁将棋開放
13金	百歳体操③	百歳体操④	絵画教室	茶道	健康太極拳	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		編物1	みんなで楽しくダンス 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	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	楽しいハンドメイドおひなさまのタペストリー
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	休館日					
24火	百歳体操①	百歳体操②			フラ レアレア	イレブンスマイル喫茶 13:30~15:30
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			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	絵画教室	茶道	健康太極拳	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	

☆2月12日のピラティス(15時15分)講座は1月29日分の振替になります



☆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
ご協力をお願いいたします



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

いきいき百歳体操とかみかみ百歳体操 1月13日(火)

百歳体操は月4回開催され楽しく全身の筋力を鍛える体操です。体操の途中で足に専用の重りを着けることで負荷をかけたり椅子に座ったりと、身体的に無理がないよう工夫されているので、幅広い年齢層の方々にご参加いただいております。楽しみながら健康増進に役立つ百歳体操にご興味がある方はぜひご参加お待ちしております。



無料!

2月・3月のカラオケ開放情報

日時 2月7日(土) 12:30~14:30
定員 18名 (先着順)
申込 受付中

日時 3月7日(土) 12:30~14:30
定員 18名 (先着順)
申込 2月7日(土)12:00~

※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隨時歌い始めていただくこともあります



2月のイレブンスマイル喫茶

日時

2月7日(土)・24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)です



2月のボッチャ・モルック開放情報

ボッチャ開放

モルック開放

2月のボッチャ
モルック開放はお休みします

俳句サークルからの推薦

白馬をひく若者律々し住吉っさん あおうま
朝刊に染み付いてゐる寒氣かな 余田 明夫
親不孝詫びつ寒紅つよく引く 狩野のり子
春待つや成の日会ふて帶祝 吉田恵美子
遙かなる学舎は今雪野かな 保田 富江
七草の刻む俎板真新し 橋本恵子
まなびや
いぬ
かなべに