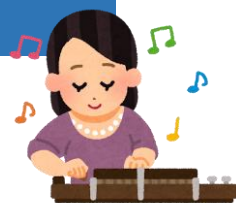


**無料**

大正琴体験会



日時
講師
定員
持ち物
申込

3月9日(月)もしくは19(木) 13:30～15:00

猪原 真知子氏 (瓦版や大正琴サークル)

各日10名(先着順)

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。

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
講師
定員
持ち物
申込


3月27日(金)13:30～14:30

足立 和歌子氏 (スポーツトレーナー)

24名(先着順)

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

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



日時 **3月16日(月)13:30～15:00**

講師 立花 豊美子氏

定員 **13名(先着順)**

参加費 100円(材料費等)

★参加者は当日お支払いください★

持ち物 スティックのり、(お持ちでしたら)黒マジック

申込 2月18日(水)11:00～

本人が電話または窓口へ

**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》

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

**HAPPY
BIRTHDAY**





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出してください。



大人のジャズライブ



どなたでもご参加ください

～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

日・時
第一部

3月4日(水)

定員120名 11:00～12:00<開場10:30>

◆アケビス「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>

◆大人のジャズライブ♪

Jazz Live!

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)



☆ピアノ 多田 恵美子氏

☆ヴォーカル 金子 七央見氏



無料

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

☆スマホサポー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	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	コーラスカメラias			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 ふねちゃんのスナバゴート 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	俳句	卓球開放	男性の体操教室
19 木	民謡B			民謡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	コーラスカメラias			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	囲碁将棋開放	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



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随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月のポッチャ・モルック開放情報

ポッチャ開放

モルック開放

2月のポッチャ
モルック開放はお休みします

俳句サークルからの推薦

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