

住之江区老人福祉センターだより 5月号

5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

無料

イレフンスマイルカフェボランティア体験 & 美味しい珈琲の淹れ方セミナー

センター内で月2回イレフンスマイルのメンバーさんでカフェ(喫茶)を開催しています。メンバー募集をかねて
珈琲の淹れ方の実演・体験とカフェボランティア体験をおこないます。ボランティアに興味がある方ぜひご参加ください！

日時 ◆珈琲の淹れ方セミナー◆
日時 6月3日(火) 午後1時30分～3時
講師 社会福祉法人 大阪府肢体不自由者協会 なにわの宮 高瀬 修一氏
◆カフェボランティア体験◆
日時 6月12日(木) もしくは 28日(土) 午後1時～
※どちらかの日程でご参加ください

対象者 市内在住の60歳以上のセミナー、体験の両方に参加でき、ボランティアに興味のある方

定員 10名(先着順)

受付 5月8日(木)午前11時～来館もしくは電話にて受付



スマホの安全な使い方～スマホ活用講座6・7月～(全2回)～

スマホを使っていてこのアプリをダウンロードして大丈夫かな?など不安に思ったことはありませんか。今回の講座はスマホを安全に使うためのことを学びます。ダウンロード、インストールなどのわかりにくい用語を分かりやすく説明します。

日時 6月21日(土)・7月5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 5月8日(木)午前11時～5月15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。

無料 ピラティス講座(全4回)

ピラティスは全身の筋肉をトーンアップさせ、柔軟性や姿勢改善に重点を置いて体全体のバランスを整えるためのエクササイズです。その効果をぜひ一度体験してみませんか？

日時 6月12日(木)・7月10日(木)・24日(木)・31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 5月13日(火)午前11時～5月20日(火)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。

みんなで歌う♪楽しいジャズ講座(全4回)

カカカ+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たみなさま、ぜひご参加ください！

日時 5月28日(水)・6月4日(水)・25日(水)・7月2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)※参加費は当日お支払いください
持ち物 筆記用具
申込 5月8日(木)午前11時～5月20日(木)午後4時までの間、本人が電話または窓口へ★

無料 楽しく踊ろうレクレーション舞踊

氷川きよしの「古城」の曲にあわせて楽しく踊ります♪レクレーション舞踊ってどんなもの?と思われる方、ぜひ、ご参加ください!参加すれば、楽しさがわかりますヨ!

日時 6月26日(木) 午後1時30分～3時
講師 相田 美代子さん(小蝶の会)
定員 15名
持ち物 タオル・水分補給のための飲み物
申込 5月15日(木)午前11時～5月22日(木)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★

無料 リフレッシュ体操教室(全4回)

日時 6月4日(水)・25日(水)・7月9日(水)・23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 24名
持ち物 ヨガマット(大きめのバスタオルでもOKです)
申込 5月8日(木)午前11時～5月16日(金)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★

楽しいハンドメイド「カエルのタペストリー」

雨の日でも元気になるカエルのタペストリーを作ってみませんか?針と糸を使わないので手芸が苦手な方でもかわりなく仕上がります。みなさまのご参加お待ちしております!

日時 5月22日(木) 午後1時30分～3時
講師 池谷 初美氏
定員 12名
参加費 500円(材料費等)
持ち物 (布が切れる)はさみ、木工用ボンド(スティックのり不可)、ぬれタオル、(あれば)黒マジック
申込 5月1日(木)午前11時～5月12日(月)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 6月11日(水)午後1時30分～2時30分
定員 8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 5月14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!

まだまだ職員も不慣れなのでみなさんと一緒にやりながらルールなどを覚えていこうと思います。どなたでもご参加いただけますので、お待ちしております。日時 5月29日(木) 午後1時30分～3時ごろまで
※申込・参加費不要です

無料 4・5・6月生まれのお誕生会

第2部は相田先生が会主である小蝶の会さんによる琴・尺八演奏・歌謡舞踊です。第2部はお誕生月以外の方も申込できます
日時 5月30日(金)午後1時30分～2時45分(予定)
《第1部》お誕生会 午後1時30分～1時55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
※写真撮影では大きなサイズの細かい要望はお受けできません。ご了承下さい。
《第2部》小蝶の会さん 琴・尺八演奏と歌謡舞踊 午後2時～2時45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 4月23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。