

4月 東淀川区老人福祉センターだより

2018年 【発行】大阪市立東淀川区老人福祉センター
〒533-0032 大阪市東淀川区淡路4-1-6 ☎06-6322-0173

健康リズム体操

音楽によって、リズムをとりながら
身体を動かします。
続けることで脚腰丈夫になり
若さもアップしますよ！



日 時：4月19日(木)
午後2時～3時30分
場 所：4階 大集会室
講 師：大阪ガスグループ福祉財団
定 員：60名(先着順)

軽い体操の出来る服装と
上靴をご持参ください

ウエルネスダーツ

参加者募集



ウエルネスダーツとは・・・

認知症予防、健康増進、地域交流、世代間交流に
役立つ楽しいゲームです。

日 時 4月24日(火)
午後1時30分～3時
場 所 4階 大集会室
定 員 30名(先着順)



認知症予防・介護予防、健康増進につながる画期的な
スポーツゲームとして注目を浴びている安全な、ゲーム
なので、一度、体験してみませんか？

笑いヨガ

笑いヨガは、簡単で楽しい「笑いの体操」と
「ヨガの呼吸法」を組み合わせたものです。
みんなで笑って思いっきり元気になりましょう。

日 時 4月10日(火)
午後1時30分～
場 所 4階 大集会室
定 員 60名(先着順)



元気にいたい人！
あつまってね～



3月・4月 お誕生会

日 時：4月18日(水)
午後1時30分～

場 所：4階 大集会室

申込み：3月15日(木)～4月10日(火)

☆-♡-☆-「演芸の部」-申込み ☆-♡-☆

申込み：3月15日(木)～4月10日(火)

定 員：誕生月該当者の優先枠8組と他7組、
および団体での出場枠5組。

※申込多数の場合は、いずれの枠も抽選となります。



老人福祉センターは、大阪市内にお住いの60歳以上の方に、ご利用いただく
施設です。ご利用には、センター発行の「利用証」が必要です。
利用証は大阪市内のどちらの老人福祉センターでも発行できます。
健康保険証・運転免許証・住基カードなど、お住まいと生年月日の証明書となる
ものをご持参のうえ、事務所で手続きをして下さい。
また、すでに「利用証」をお持ちの方も4月は「利用証」の登録更新の月です。
忘れずに、ご持参ください。
変更のある場合は、事務室に声をかけて下さい。よろしくお願いします。



※各講座の申し込みは3月15日(木)から電話、または来館にて受付ます。
お申込みはご本人からに限らせていただきますのでご了承ください。



東淀川区老人福祉センターでは、現在33のサークルが活発に活動しています。
市内在住の60歳以上の方でしたら、どなたでも活動できますので、活動したいサークルがありましたら、いつでも見学ができますのでセンターの窓口でお気軽に、声をかけてください。

《サークル案内》

サークル名	活動日(毎月)	時 間	サークル名	活動日(毎月)	時 間
書 道 A	第1・3(水)	10:30~12:00	フォークダンスA	第2・4(木)	10:00~11:30
書 道 B	第1・3(水)	13:00~14:30	フォークダンスB	第2・4(木)	12:45~14:15
書 道 C	第2・4(月)	10:30~12:00	フォークダンスC	第2・4(木)	14:30~16:00
書 道 D	第2・4(月)	13:00~14:30	詩 吟	第2・4(金)	10:00~12:00
俳 句	第3(木)	13:00~15:00	謡 曲	第1・3(金)	13:00~15:00
手 芸 A	第2・4(火)	13:00~15:00	民 踊	第2・4(金)	10:00~12:00
手 芸 B	第2・4(月)	10:00~12:00	絵 筆	第1・3(水)	13:00~15:00
生 花 A	第2・4(水)	13:00~15:00	3B体操	第2・4(水)	13:30~15:00
生 花 B	第2・4(木)	10:00~12:00	フラダンス	第2・3(月)	13:30~15:00
絵 画	第2・4(金)	13:00~15:00	大正琴ハープK	第2・4(水)	13:00~15:00
カラオケA	第1・3(金)	13:00~15:00	おりがみ	第1・3(木)	13:00~15:00
カラオケB(月)	第1・3(月)	13:00~15:00	いきいき体操クラブ	第2・4(土)	10:00~12:00
カラオケB(木)	第2・4(木)	13:00~15:00	《いちようサークル》 卓球・社交ダンス・コーラス・茶道・英会話・大正琴 など活動されています。		
民 謡	第1・3(金)	10:00~12:00			
うたごえ	第1・3(水)	10:00~12:00			

ちよこっと一言

今現在、東淀川区老人福祉センターでは上記のサークルが活発に活動されています。
始めは、不安気に始めたサークル活動！ 今は体力もつき、元気になり、仲間が出来て
楽しいと言う声を聞いて嬉しくなりました。
独りでいる時間を短くするためにも、是非、一度サークル見学にお越しください。
もうすぐ春ですよ！ いろんなことに**チャレンジ**してみませんか♡



1月・2月のお誕生会

2/21(水)

《事業報告》

終活シリーズ③ 生前遺品整理

2/6(火)



お誕生日おめでとうございます！

1月・2月生まれのお誕生者は22名おられ、カラオケ
吟詠詩吟・ハーモニカ・語りべ・踊りの演芸などが
披露され、楽しく賑やかなお誕生会でした。



1時間の話と30分間の質疑応答では、
10名以上の質問があり、わかりやすく、

丁寧に回答されていた。整理と終活と断捨離
お墓や仏壇、預貯金、財産等の質問が多かった。
アルバム整理の仕方は参考になったと思います。

-高齢者の生きがいと健康づくり推進事業-

健康体操 2/15(木)

両腕、肩甲骨の動かし方で姿勢が良くなる
言うことを学びました。

寒さで固まっている身体がほぐされましたね！
先生の動きに、みなさんしっかりついて
いけましたね！ **みなさん！ パワフルでびっくりしました！！**



新家 浩二先生



社交ダンス部 部員募集

社交ダンスは身体だけではなく、
心もリフレッシュさせる効果もあり、
頭も使い、身体も使い、理想的な
体調を整えるのに最適！
美しい姿勢を保つ訓練にもなり
健康の増進に役立ちます。
そして、いつまでも若々しく踊りましょう。



-レッスン日-
毎月 第2・4月曜日/ 午前10時～11時30分

老人クラブからのお知らせ

東淀川区老人クラブ コーラス部

「フリーエンデルコアひまわり」

団員募集



本合唱団は、東淀川区の老人クラブ会員のコーラスを愛する
人たちで結成され、お互いの親睦と健康増進をはかるとともに
文化活動の向上を目的としています。
男女混声合唱団で発声練習から指導、コーラス経験問いません。
一度、見学にお越しください。

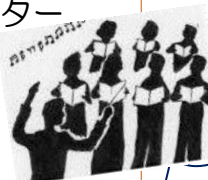
練習日：月2回(第2・第4 水曜)
午前10時～11時30分

場 所：東淀川区老人福祉センター
4階 大集会室

(見学・問い合わせ)

東淀川区老人福祉センター内

老人クラブ事務局 ☎06(6322)0544



4月の「れっピンポンティ」

卓球開放日

4/2 (月) 午前10時～正午
4/7 (土) 午後1時～4時
4/16 (月) 午前10時～正午
4/21 (土) 午前10時～午後4時
4/28 (土) 午後1時～4時



ラケット、ピン球は
ご用意しています。
「上ぐつ」は必ずご持
参ください。
動きやすい服装でご
参加ください。

お一人でもお気軽に
お越しください！

た お や か に 北 陸 若 布 椀 の 中
春 よ こ い 玄 関 に 待 つ 小 さ き 靴
風 花 や お 百 度 参 り 切 れ 目 な く
肩 寄 せ て た こ 焼 き 食 べ る
牙 返 り 鍵 穴 に 鍵 な じ ま ざ り
俳 句 サ ー ク ル (木 の 芽)



富田 栄子先生選
作品紹介

バレンタインデー



杉山	片野	竹森	大木	西澤
千恵	美智子	三紀子	秀子	初江



もうすぐ春ですね！☆☆

30年度もみなさんに喜んでいただけるような
事業を取り入れ、みなさんとセンターを結び
あたたかい紙面を目指します。

講座や企画にどんどん！ご参加くださいね！

今年度もよろしくお願いいたします。



5月の行事予定

5/15 (火) 幸せになるお金の使い方
(日本銀行)
5/16 (水) パラライカ演奏
5/22 (火) 高齢者の交通事故防止講習会
5/25 (金) アロマサロン
5/29 (火) 健康体操



利用証の更新が始まります！

4月1日より利用証の更新を行います。
お手元の利用証をご確認のうえ、センターまでお持ちく
ださい。
また、利用証の紛失や汚損の場合は再発行いたしますので
お知らせください。

