

8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

盆踊り大会

日時：8月2日（木）
午後1時～4時
場所：4階 大集会室
夏！真ただ中！



おどりざんまいして、笑顔になって！
元気になって！ おおいに若返り・・・
暑い夏を乗り越えましょう！
どなたでも自由にご参加できますので
お気軽に！来てくださ～い！

最後にラッキー抽選会がありますよ！

保育所交流会 申込不要

西淡路第2保育所の園児たちとの交流会です。
夏真っ盛り！ 踊れない方でも大丈夫！！
民踊サークルの方がたが優しく指導しますので
お誘い合せのうえ、ご参加ください。

○日時 8月10日（金）

午後1時15分～

※10時～12時まで練習をしますので、

みなさん自由にご参加ください。



スマートフォン教室 ②応用編

スマートフォンはお貸しいたしますので、
お気軽にご参加ください。

○日時 8月3日（金）
午後1時30分～3時
○場所 3階 第2会議室
○定員 24名（先着順）



7月・8月お誕生会

7月・8月お誕生日を迎えられる方！

待ってますよお～

◇日時：8月15日（水）
午後1時30分～

◇場所：4階 大集会室

◇申込：7月17日（火）～8月10日（金）



パソコン教室 ワードの基本講座です！

○日時 ①8月30日（木）②31（金）
③9月3日（月）④4日（火）
午後1時30分～3時
○場所 3階 第2会議室
○対象 文字入力・マウス操作の出来る方かつ
4日間すべて参加できる方。
○定員 10名（初めての方を優先します）

ウエルネスダーツ

認知症予防、介護予防、健康増進、世代間交流
に役立つ楽しいゲームです。

○日時 8月28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）



アロマサロン

人にも、地球にも優しい素材で
あなただけの物を作ってみませんか！

☆日時 8月24日（金）
午後1時30分～3時

☆場所 2階 談話室

①アロマ手練石鹸

¥880-（200g）

②オリジナルアロマ化粧水

¥950（100cc）（スプレー）

定員15名
先着順



30年度「いちょう学園」受講生募集

- ☆受講期間：9月14日(金)～10月16日(火) 午後1時30分～3時(全6回)
- ☆対象：市内在住の60歳以上のかた
- ☆内容：講義、社会見学など
- ☆受講料：無料 (交通費などは実費負担)
- ☆定員：50名 (申込み多数の場合は「抽選」になります。)
- ☆申込方法：電話、または来館にて受付。
- ☆受付期間：8月1日(水)～8月22日(水)



	開催日	内容	時間	場所
1	9月14日(金)	開講式 老人クラブについて	13:30～14:10 14:20～15:30	老人福祉センター
2	9月20日(木)	高齢者の食生活について	13:30～15:00	老人福祉センター
3	9月28日(金)	ウエルネスダーツ	13:30～15:00	老人福祉センター
4	10月2日(火)	レクレーション	13:30～15:00	老人福祉センター
5	10月9日(火)	<社会見学>「日本銀行」	13:30～14:50	現地集合
6	10月16日(火)	ボランティア講座 修了式・修了証書授与 いちょうサークルのご案内	13:30～14:10 14:10～14:50 14:50～15:30	老人福祉センター

5月・6月のお誕生会



5月生まれのかた



6月生まれのかた

お誕生日おめでとうございます!

「百歳体操」A・Bクラス実施時間の変更について
7月より「いきいき百歳体操」Aクラス、Bクラスの
時間は下記のとおりです。

途中から来られた方は、体操終了後に出欠名簿に出印を
押してください。

◎「かみかみ百歳体操」は自由参加です。



クラス	内容	時間
A	いきいき百歳体操	9:40～10:05
	かみかみ百歳体操	10:05～10:25
B	かみかみ百歳体操	10:40～11:00
	いきいき百歳体操	11:00～11:25

かたつむり住まい背おいて力持ち
水張られ家並を写す一枚田
かたつむり仕舞忘れの三輪車
図書館の窓に角出しかたつむり
梅雨晴れや丸きポストの異人街

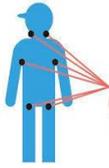
大木 藤井 片野 杉山 村越
秀子 玲子 美智子 千恵 浩子

俳句サークル(木の芽)

富田 栄子 先生選

作品介绍





ここを
冷やします

熱中症にご注意!!



からだの中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。

日差しのない室内でも室温、湿度が高いと熱中症の危険が高まりますのでエアコンや除湿機、扇風機などを適度に利用し室温を上手にコントロール

しましょう。 **ぜひ！快適な老人福祉センターでお過ごしください！！**



★喉が渇かなくても、こまめに水分補給を心がけてください。

★外出時には体をしめつけない涼しい服装で日傘や帽子を使い適度に休憩すること。

★栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけましょう。

9月の行事予定

- ・みんなで歌おう (6/木)
- ・風呂敷包み結び (7/金)
- ・お笑い落語 (11/火)
- ・笑いヨガ (25/火)
- ・ボウリング大会 (12/水)

台風のお知らせ

台風により、大阪市に「暴風警報」が発令された場合は当館は臨時休館となります。

テレビやインターネット・携帯などの気象情報をご確認ください。開館時間中に発令された場合は、安全確認のうえ帰宅していただくことがありますので、よろしく願いいたします。

※わからない場合はお問い合わせください。☎06-6322-0173



七夕飾りのご協力ありがとうございました。

センター1階に設置した七夕の笹飾りに、たくさんのお願いごとが寄せられました。大切な人のこと、友を思いやる優しい心、健康のこと！いっぱいありました。みんなの願いが叶いますように・・・！



暑中お見舞い申しあげます！

みなさんお元気ですか？

やっと！梅雨が明けましたね。

じめじめした梅雨の日も！雨の日も！暑い日も！センターを、ご利用いただきありがとうございます。

みなさんの夕づさは日々活動されている積み重ねの賜物ですね！

この夏もしっかりと栄養を摂り、水分摂取も忘れず、涼しいセンターに来て楽しんでください。お待ちしております。



みなさん知ってますか？

囲碁の碁石や、将棋の駒をきれいにしてくださる方がいらっしやいます！

ほんとうに、ご苦労様！ありがとうございます。

みんなの知らないところで活動し協力していただいている方たちに感謝しています。

これからも、居心地の良いセンターを築いて行けるようにご協力お願いいたします。

「れっつ！ピンポンティ」

卓球開放日



- 8/4 (土) 午後1時～午後4時
- 8/6 (月) 午前10時～正午
- 8/18 (土) 午前10時～午後4時
- 8/20 (月) 午前10時～正午
- 8/25 (土) 午後1時～午後4時

ラケット、ピン球はこちらで用意いたします。



「うわぐつ」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。

東淀川区老人福祉センター

老人福祉センターは大阪市内にお住いの60歳以上の方がご利用いただけます。

初めて利用される方は、利用証を発行いたしますので、住所、氏名、生年月日を確認できるものをご持参ください。利用証はその場でお渡しいたします。

※サークル見学も随時行っています。



※各種講座のお申込みは、7月17日(火)から、電話、または来館にて受付けます。

お申し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。