

10 いきいきセンターだより

2019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

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

すこやかマッサージ&ダンス

日 時 10月2日(水)
午後1時30分～2時30分
場 所 4階 大集会室
内 容 リンパマッサージと(運動)ダンス
講 師 藤村 千恵子先生
定 員 80名(申込み先着順)



いちょう学園③・④・⑤



- ③ 10月 1日(火) 靴と健康
「足と骨格に合わせる靴選び」
 - ④ 10月 8日(火) 社会見学
「パナソニックミュージアム」
 - ⑤ 10月15日(火) ボランティア講座
(修了式・修了証書授与)
- ※各午後1時30分～3時

9月・10月お誕生会 &みんなで歌おう♪

日 時 10月16日(水)
午後1時30分～3時
場 所 4階 大集会室
内 容 9・10月のお誕生者を歌でお祝いします
講 師 松本 久美子先生
定 員 100名(申込み先着順)



ほっこりカフェ

申込み不要

日 時 10月10日(木)
午前11時～午後3時
場 所 2階 談話室
内 容 コーヒーまたは紅茶お菓子付で
100円
コーヒー、紅茶のおかわりは50円
※正午～1時はご持参のお弁当もOKです!



《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

いきがいゲートボール大会

日 時 10月21日(月)
雨天の場合10月28日(月)
時 間 午前9時～12時30分
場 所 柴島浄水場グラウンド
試合形式 1チーム5名(うち1人主将)
募集人数 100名(20チーム)
申込受付 9月17日(火)から来館の上、
参加申込書に記入要(電話不可)



れっつ!おどりざんまいディ

日 時 10月11日(金)、25日(金)
午後1時～4時
場 所 4階 大集会室

途中からの参加も退室もOK!
気軽に盆踊りを楽しみましょう♪



※「ほっこりカフェ」と「れっつ!おどりざんまいディ」以外はお申込みが必要です。
9月17日(火)から電話(午前10時から)、または来館にて受け付けます。
また、お申し込みはご本人に限らせていただきますのでご了承ください。



生活お役立て講座③

税

相続税法改正についての補講

日 時 10月29日(火)
午後1時30分～2時30分
場 所 3階 第2会議室
講 師 森田 道仁先生(行政書士)
定 員 30名(申込み先着順)



講師の森田先生のご厚意により、4月3日開催の「生活お役立て講座① 遺言相続とその改正について」の中の相続税法改正について補講を行う事になりました。前回ご参加の方、また前回参加されなかった方でも質問のある方、興味のある方は是非ご参加ください。

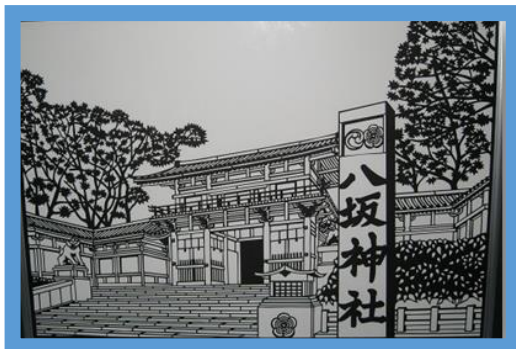
第33回「いきいきセンター文化祭」のお知らせ

日 時 11月15日(金) 午前10時～午後4時
11月16日(土) 午前10時～午後3時
場 所 いきいきセンター(東淀川区老人福祉センター) 全館
内 容 発表会・作品展(サークル、老人クラブなど)
模擬店・お茶席・ほっこりカフェ
※詳しくはいきいきセンターだより11月号、チラシに掲載します。

今年も
やります!



ほっこりギャラリー



三谷俊作さんの切り絵作品
「八坂神社」です。

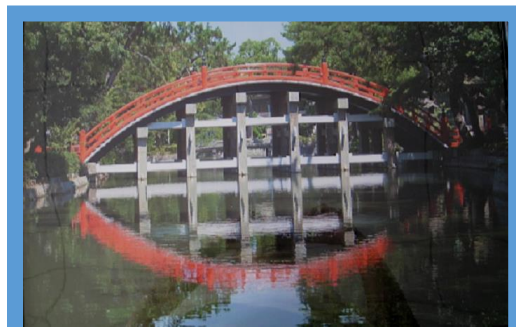
2階ロビーで展示しています。
ぜひご覧ください。



愛甲成子さんのちぎり絵作品
「高砂」です。



上西博史さん
撮影の写真
住吉大社の
「太鼓橋」です。



11月の行事予定

11/ 6(水)すこやかマッサージ&ダンス

11/16(土)ほっこりカフェ(文化祭)

11/19(火)笑いヨガ

11/26(火)アロマサロン

11/29(金)絵手紙教室



お忘れ物はありませんか？

タオルや帽子、メガネなど、当館では忘れ物をたくさんお預かりしています。

一定期間お引き取りのないものにつきましては処分させていただきますので、お心当たりのある方は一度事務所へお越しください。



いきいき百歳体操



ステップアップ講座②

10月16日(水)

Aクラス 9時30分～10時45分

Bクラス 11時00分～12時15分



「体力測定」を行います

「いきいきセンターだより」はホームページでもご覧いただけます。

東淀川区社会福祉協議会



お知らせを
みてね！



10月の「れっ!ピンポンテイ」卓球開放日



10/ 5(土)午前10時～午後4時

10/ 7(月)午前10時～正午

10/12(土)午後 1時～午後4時

10/19(土)午前10時～午後4時

10/21(月)午前10時～正午

10/26(土)午後 1時～午後4時

ラケット、ピン球はご用意しています。

「うわぐつ」は必ずご持参ください。

お一人でもお気軽にお越しください。



おしらせ



駐輪場が狭くて、みなさまにはご迷惑をおかけしています。お近くの方は、出来るだけ自転車での来館はお控えくださいますよう、よろしくお願いいたします。

「いきいきセンター」のご利用について

老人福祉センターは、大阪市内在住の60歳以上の方がご利用できます。

ご利用の際は「利用証」が必要です。利用証をお持ちでない方は、健康保険証、運転免許証など、ご住所と生年月日が分かるものをご持参のうえ、事務所までお越しください。(利用証の発行は無料です)

すでに「利用証」をお持ちの方で、ご住所や電話番号、連絡先等の変更があった場合は、必ず事務所までお知らせください。