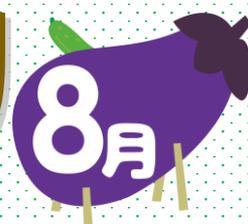


2020年8月号(毎月15日発行)

# いきいきセンターだより



【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

## 自粛となっていたサークル活動のうち

## 一部を、8月より再開します！



「密」をさけるために二部制にするなどの対策を講じて、8月から再開するサークルと事業について、下記のとおり決定しました。

### ★ 密にならないように着席し、人との間隔を保って実施

#### 【サークル活動】

- ・ いちよう社交ダンス ・ いちよう茶道 (8月はお休み)
- ・ 民謡 ・ 民踊 ・ フォークダンス ・ フラダンス
- ・ いきいき体操クラブ

#### 【センター事業】

- ・ れっつ！おどりざんまいデイ



### ★ 「Aクラス」、「Bクラス」の二部制にして実施

- ・ 3B 体操 A…13:15～14:15
- ・ 3B 体操 B…14:20～15:20

再開後は、裏面に記載した「感染拡大予防のための新たなルール」を全員が守っていただかないとご利用できません。ご利用の前に必ずよく読んで、ご確認をお願いします。





## 感染拡大予防のための新たな7つのルール



1. 症状（発熱、風邪の症状、強いだるさ等）のある方は入館できません。  
**自宅で体温を測り、しっかりと手洗いをしてからお越しください。**



2. マスクが無い方は入館できません。**マスクを着用してご利用ください。**  
また、大声での会話はお止めください。

3. 入館の際と各部屋に入室前、トイレ後は**必ず手指消毒**をしてください。

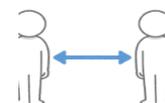


4. **密にならないよう**、人とできれば2m、最小1mを確保してください。  
なるべくエレベーターを使わず、距離を保ち、階段をご利用ください。

5. センター内で食事はできません。水分補給用のお水、お茶は、各自ご持参ください。（給茶機も利用できます）



6. 部屋では窓を開放して換気をお願いします。エアコンを使用しながら、**前後左右の方と距離をとって着席**してください。



7. 毎日終業前に消毒作業を行うため、「囲碁・将棋の利用時間は**午後4時まで**」  
といたします。対局中のところに集まることはお止めください。



### 【 活動可能な事業とサークル活動 】 \_\_\_\_\_ は8月から

#### <センター事業等>

- ・百歳体操A・B（8月から2階に戻ります） ・ラジオ体操（毎日午後3時から）
- ・すこやかマッサージ&ダンス（リンパマッサージ）
- ・れっつ！おどりざんまいディ

#### <サークル活動>

- ・いちよう英会話 ・いちよう大正琴 ・いちよう社交ダンス ・いちよう茶道（8月はお休み）
- ・民謡 ・フォークダンスABC ・民踊 ・3B体操AB ・フラダンス ・いきいき体操クラブ
- ・書道A B C D ・俳句 ・手芸A B ・生花A B ・絵筆 ・詩吟・絵画（8月はお休み）
- ・謡曲・大正琴（響）・おりがみ・区老連水墨画

### 【 8月も、自粛していただく活動 】

#### <センター事業>

- ・れっつ！ピンポンディ・ほっこりカフェ・お誕生日会&みんなで歌おう♪

#### <サークル活動>

- ・いちよう卓球 ・いちようコーラス ・うたごえ ・カラオケA、B（月）（木）
- ・区老連コーラス



## 2020年8月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土	
午前 午後	休館日	○予定は、諸般の事情により変更になる場合があります。 ○囲碁・将棋の利用は午後4時までです。						1
午前 午後	2 休館日	3	4	5	6	7	8	
午前	休館日			百歳体操A/B		民踊 百歳体操A/B		
午後	休館日			絵筆 すこやか マッサージ& ダンス	おりがみ DM勉強会			
午前 午後	9 休館日	10 (山の館日)	11	12	13	14	15	
午前	休館日	(山の館日)	(い)社交ダンス (区)常任委員会	百歳体操A/B		詩吟 百歳体操A/B		
午後	休館日	(山の館日)		3B体操A/B		れっつ! おどりざんまい		
午前 午後	16 休館日	17	18	19	20	21	22	
午前	休館日			百歳体操A/B		百歳体操A/B	いきいき 体操クラブ	
午後	休館日	フラダンス		絵筆				
午前 午後	23 休館日	24	25	26	27	28	29	
午前	休館日	(い)社交ダンス		百歳体操A/B	生花B フォークダンスA	民踊 詩吟 百歳体操A/B		
午後	休館日		手芸A	生花A 3B体操A/B 大正琴響(ひびき)	フォークダンスB フォークダンスC	れっつ! おどりざんまい		
午前 午後	30 休館日	31	開館時間/10:00~17:00 休館日/日曜日、祝休日、年末年始					

### 感染症防止のため(窓口が混雑するため)

**「利用証」は出さずにご利用ください♪**

**今年度の「更新」は、後日行います！**



密集・密接をさけるため「利用証を出さずにご利用ください。  
今年度の更新は、状況が落ち着いてから実施します。

なお、ご住所、電話番号や非常の際の連絡先(ご家族など)の電話番号が変更されている方は、必ずセンター窓口へお申し出ください。

《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: 8月5日(水)

A…午後1時30分～2時10分

B…午後2時20分～3時



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: 各 30名 (申込先着順)

※「密」を避けるため、2クラスに分け  
人数を減らして実施します♪

受付: 7月15日(水) 午前10時から  
電話でのみ受付します♪

## 俳句サークル『木の芽』作品紹介

富田 栄子先生 選

巫女摘みし実梅香るや菴の中	村上 民恵	手作りのマスク自慢の待合室	竹森 三紀子	春愁や匂ひ袋の香る部屋	中西 和枝	到来の西瓜ひとつをもてあます	上林 賢一	くつきりと万緑の中朱の社	西澤 初江
---------------	-------	---------------	--------	-------------	-------	----------------	-------	--------------	-------



## 令和2年度「いちよう学園」受講生募集♪

「いちよう学園」のプログラムは下記のとおりです。

なるべく5回ともご参加ください。3回以上出席された方には、修了証書を授与します。

★受講期間: 9月8日(火)～10月13日(火) <全5回>

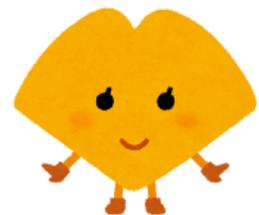
★対象: 市内在住の60歳以上の方

★内容: 講義・健康講座・社会見学

★受講料: 無料 (社会見学時の交通費、傷害保険代は実費負担)

★定員: 40名(申込み先着順) ※社会見学は30名

★申込方法 8月15日(土)から電話で受付



ご応募お待ちしております!

	開催日	内容	時間	場所
1	9月8日(火)	開講式 老人クラブについて	13:30～14:20 14:30～15:00	老人福祉センター
2	9月15日(火)	食育セミナー「骨・カルシウムセミナー」	13:30～15:00	老人福祉センター
3	9月29日(火)	【社会見学】 「おおさか ATC グリーンエコプラザ」	13:00～15:30	センター13:00 集合 現地 15:30 解散
4	10月6日(火)	健康講座「音と遊ぼう♪楽しいリトミック」	14:00～15:00	老人福祉センター
5	10月13日(火)	ボランティア講座 修了式・修了証書授与	13:30～14:30 14:30～15:00	老人福祉センター