

2020年11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

第三十四回

令和  
二年

# 文化祭 作品展



11月12日(木) 13日(金)

午前10時～午後3時

2階

(大広間) 書道A・B・手芸A・生花A・俳句・絵筆

3階

(講習室) 書道C・D・手芸B

(第1会議室) 生花B

(第2会議室)

東淀川区老人クラブ作品コーナー

一期一会

お願い!



文化祭当日は、混雑が予測されますので自転車での来館はできるだけお控えくださいますようお願いいたします。

また、スリッパのご持参にご協力お願いいたします。



## 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。

手を洗おう



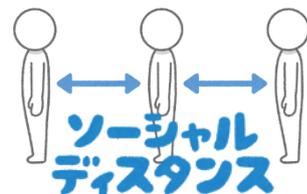
2. マスクが無い方は入館できません。マスクを着用してご利用ください。  
また、大声での会話はお止めください。

消毒しよう

マスクをしよう

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。  
前後左右の方と距離をとって着席してください。

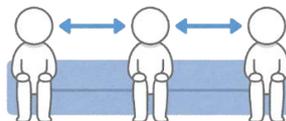


5. センター内で食事はできません。水分補給用のお水、お茶は、各自ご持参ください。  
(給茶機も利用できます)

換気しよう

間隔を空けて  
お座り下さい

6. 部屋では窓を開放して換気をお願いします。



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。

### 《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

## いきいき百歳体操♪ ステップアップ講座② 日時:11月25日(水)

A…午前10時～10時45分

B…午前11時10分～11時55分

場所：2階 大広間

内容：「いきいき百歳体操」の基本的な動き方を  
学び、運動の効果を高めます！

講師：東淀川区社会福祉協議会

介護予防事業担当：町田 智子さん

※受講者はいきいき百歳体操の出席者  
(申込不要)

※「ステップアップ講座」は今年度も  
3回実施します！  
今回は第2回目となります♪



## 12月の行事予定



12/ 2 (水) すこやかマッサージ&ダンス

12/15 (火) シニア向け  
スマホタブレット活用術

12/17 (木) アロマサロン

12/11 (金) ・12/25 (金)  
れっつ！おどりざんまいディ





《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:11月4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)

【受付】

10月15日(木)午前10時から  
電話でのみ受付します♪

## 絵手紙教室



日時:11月19日(木)

午後1時30分～3時

場所:3階 講習室

内容:「絵手紙」2～3枚

年賀状に使えるものも含む

※参加費 500円(絵手紙材料代)

講師:宮西 陽子 先生

定員:15名(申込先着順)

【受付】

10月15日(木)午前10時から  
参加費を添えて事務所に申し込み  
をしてください♪ (電話不可)

11月の

申込不要♪ 自由参加

## れっつ!おどりざんまいディ

6日(金) 午後1時～4時

27日(金) 午後1時～4時



場所:4階 大広間



### 俳句サークル『木の芽』 作品紹介

富田 栄子先生 選

蠅螂に負けじ威嚇の三歳児

片野 美智子

次々と風乗りかえて赤とんぼ

村越 浩子

かまきりの眼の色深き緑かな

愛甲 成子

どんぐりを膝にためたる野の仏

大木 秀子

わが丈を抜きでて揺るる女郎花

佐藤 允子



「文化祭(作品展)」の準備を手伝っていただけるボランティアの方を募集しています♪

新型コロナウイルス感染症の関係により、今年の「文化祭」は、作品展のみの開催といたします。

作品展示のためのパネルや白布等の設置、設営と後片付けを一緒に行っていただけるボランティアを募集しています!

お手伝いいただける方は事務所までお申し出ください。お待ちしております♪

【日時】

・設営…11月10日(火)午後1時から3時

・撤営…11月13日(金)午後3時から4時

のいずれか、もしくは両日とも可能な方

【募集人数】

・男性 10名

・女性 10名

## ボランティア

### 募集中!