

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



シニア向け スマホタブレット活用術



「初めてのオンライン体験スマートライフ講座」
～オンラインを使って、楽しい・便利・快適生活～

日時：12月15日(火)

参加費無料 午後1時30分～3時30分

場所：3階 第2会議室

内容：①オンラインの概要について
②スマートフォン体験アプリの紹介
③必要な通信器材設備の紹介



講師：ソフトバンク スマートフォンアドバイザー

定員：12名(申込先着順)



【受付】

11月17日(火)10時から電話でのみ
受付します♪ (申込みは本人に限る)

※スマートフォンを1人1台貸出しして、
講習します。

俳句サークル『木の芽』作品紹介
富田 栄子先生選

秋晴れや店主自慢の手打ちそば 片野 美智子
栗飯の栗数へあふあねいもと 上林 賢一
ひと電車早く乗れたる今朝の秋 杉山 千恵
ペタル漕ぐ通学の子の赤い羽根 安田 照子
枝の柿顔あからむを日々に見て 愛甲 成子



《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:12月2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】

11月17日(火)午前10時から
電話でのみ受付します♪



アロマサロン

日時：12月17日(木)

午後1時30分～3時



場所：2階 大広間

内容：①アロマ手練石鹸 ￥900-
②みつろうクリーム ￥980-

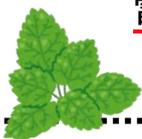
講師：「あろま雅」川邊雅子 先生

定員：10名(申込先着順)



【受付】

11月17日(火)10時から
電話でのみ受付します♪
(申込みは本人に限る)



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。

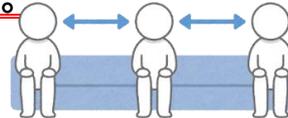


5. センター内で食事はできません。水分補給用のお水、お茶は、各自ご持参ください。
(給茶機も利用できます)

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。



☆サークル会員募集のご案内☆

老人福祉センターのサークルは、随時会員を募集しています。

興味のあるサークルやチャレンジしてみたいサークルがありましたら、まずは見学されてはいかがでしょうか！

見学は無料です。見学希望の方は、事務所までお申し出ください。

★対象 大阪市内在住の60歳以上の方

★入会申込 所定用紙にサークル名・氏名・住所など必要事項を記入し、1階事務所までお申し込みください。

絵画サークル会員募集中!

絵を描くことを日常化させて、あなたの自慢できる趣味にしませんか！

開催日：第2・4(金)
時間：13:00~15:00
月会費：1,000円(毎月徴収)
教材費：400円(//)
講師：三宅 雅夫 先生



(主な指導内容)

山野草・木の花や実を題材に、形や色をよく観察し、鉛筆で写生し水彩絵の具で着色します。構図や色、絵画表現技法など個々の進度に合わせて指導します。

詩吟サークル会員募集中!

詩吟は、漢詩・和歌などを独特の節回しで吟ずる(歌う)芸能です。

開催日：第2・4(金)
時間：10:00~12:00
月会費：1,000円(毎月徴収)
講師：遠藤 景洲 先生(誠心流)



声を出すことはストレス発散にもなります！
詩を味わい楽しみながら健康づくりしませんか！

2020年12月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前	☆百歳体操の最終は 12/28(月)です! (12/30の振替え)			書道 A 百歳体操A/B	(い)大正琴	百歳体操A/B	れっつ! ピンポンディア
午後				書道 B 絵筆 すこやか マッサージ&ダンス	おりがみ DM勉強会	謡曲 なにわ元気塾	れっつ! ピンポンディアB/C
	6	7	8	9	10	11	12
午前	休館日	(区)水墨画 れっつ! ピンポンディアA		(い)英会話 百歳体操A/B	フォークダンスA 生花 B	民踊 詩吟 百歳体操A/B	高齢者大学東淀川 いきいき体操クラブ
午後		(い)卓球A/B	手芸 A (区)常任委員会	生花A 大正琴響(ひびき) 3B体操A/B	フォークダンスB	絵画 れっつ! おどりざんまい	
	13	14	15	16	17	18	19
午前	休館日	(い)社交ダンス 書道 C		書道 A 百歳体操A/B	(い)大正琴	百歳体操A/B	れっつ! ピンポンディアA
午後		フラダンス 書道 D	スマホタブレット 活用術 (13:30~15:30) なにわ元気塾	書道 B 絵筆	俳句 アロマサロン (13:30~15:00)	謡曲	れっつ! ピンポンディアB/C
	20	21	22	23	24	25	26
午前	休館日	(区)水墨画 れっつ! ピンポンディアA	大掃除 (10:00~正午)	(い)英会話 百歳体操A/B	フォークダンスA	詩吟 百歳体操A/B	いきいき体操クラブ
午後		フラダンス	手芸 A	大正琴響(ひびき) 3B体操A/B	フォークダンスB	絵画 れっつ! おどりざんまい	
	27	28	29	30	31	☆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。 ☆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。	
午前	休館日	(い)社交ダンス 書道 C	休館日	休館日	休館日		
午後		百歳体操A/B 生花A/B 書道 D (い)卓球A/B					

開館時間 / 10:00~17:00

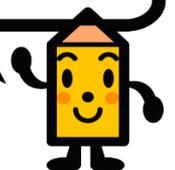
休館日 / 日曜日、祝休日、年末年始

12/22(火)午前中は

大掃除

きれいに掃除して気持ちよく新年を迎えましょう♪
年末の忙しい時期ですが、午前 10 時~正午の間で
ご協力お願いします。お手伝いいただける方は事務所までお申し出ください!

感染予防のため、(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。





お知らせ♪



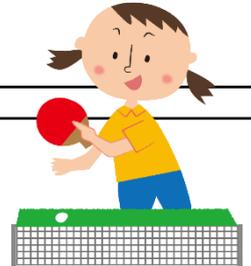
「いちよう卓球サークル」を12月7日(月)から再開します！

☆参加者は、必ず、常にマスク着用をお願いします。

人数 各クラス 12名

☆密を避けるため、午後1時～2時30分のAクラス、
2時30分～4時のBクラスの2部制にして、実施します！

※感染症拡大予防のため、換気、利用後の消毒等へのご協力もお願いします。



「れっつ！ピンポンディ」も再開します！

☆参加者は、必ず、常にマスク着用をお願いします。

☆完全予約制(1回に1クラス12名)での実施です！

第1・第3月曜日…午前10時～12時(Aクラス)
第1・第3土曜日…午前10時～12時(Aクラス)
12時～午後2時(Bクラス)
午後2時～4時(Cクラス)

【受付】

12月1日(火)午前10時より、
12月分の予約を電話のみで受付します♪
(本人に限る)

※最大4回分を一度に申込みます。

日時 12月5日(土) A・B・Cクラス
7日(月) Aクラスのみ
19日(土) A・B・Cクラス
21日(月) Aクラスのみ



人数 各クラス 12名(申込み先着順)
※予約されていない方は利用できません

※感染症拡大予防のため、換気、利用後の消毒等へのご協力もお願いします。

年末年始 休館日のお知らせ お間違えのないようお願いします

12/28(月) (年内最終日)	通常利用できます。
12/29(火)	休館日
12/30(水)	休館日
12/31(木)	休館日
1/1(金)	休館日
1/2(土)	休館日
1/3(日)	休館日
1/4(月)	通常利用できます。

1月の行事予定

1/6(水) すこやかマッサージ&ダンス

1/4(月)～16(土) 新春書初め大会

1/4(月),16(土),18(月),30(土)
れっつ！ピンポンディ

1/8(金)・1/22(金)

れっつ！おどりざんまいディ



今年もセンターご利用ありがとうございました。

本年もいきいきセンターの運営にご理解とご協力をいただきありがとうございました。コロナ禍でセンター利用にもご不自由をかける中、ボランティアの方々やご利用者の皆様のおかげで、徐々にではありますが事業も再開していくことができました。心よりお礼を申し上げます。来年も健康の向上と交流の場として楽しんでいただけるように努力してまいりますので、引き続きご利用いただきますようよろしくお願いいたします。

職員一同

よいお年をお迎えください♪