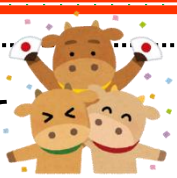
2021年1月号(毎月15日発行)

いきいきセンターだより

1月

【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

新年あけまして おめでとうございます



昨年中は、当センターの各種行事等にご支援、ご協力をいただきありがとうございました。本年も皆様のご健康と生きがいづくりに励み、気持ちよく利用していただけるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

職員一同

令和３年 新春

書き初め大会

日 時：１月４日(月)～16日(土)
午前10時～午後５時

場 所：２階
内 容：令和３年の目標や座右の銘、好きな言葉などを自由に書いてください。

毎日参加もOK！
期間内お好きな時間にどうぞ！

申込み不要　　参加費無料

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》
音と遊ぼう♪

♪楽しいリトミック♪

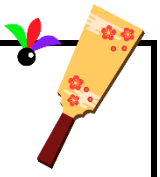
～音とリズムに合わせた楽しい運動です♪～

日 時：１月26日(火)
午後２時～３時

場 所：４階 大集会室
講 師：三輪 真子 先生
定 員：30名(申込先着順)
内 容：リズムを取りながら、手や足を動かす基本的な運動

【受 付】
12月15日(火)午前10時から
電話でのみ受付します♪
(本人に限る)

年末年始「休館日」のお知らせ



12月29日(火)～1月3日(日)の６日間がお休みです♪

12/28(月)	12/29(火)	12/30(水)	12/31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)	1/4(月)
開館日	６日間「休館日」です						開館日

事　　業　　報　　告

昨年11月19日(木)絵手紙教室を開催しました♪

「うまいこといかへんなぁ♪…(笑)」と皆さん笑顔で和やかな雰囲気。 楽しい時間はあっという間に過ぎたようでした♪

☆サークル会員募集のご案内☆

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すか！
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。

フラダンスサークル会員 募集中!

美・癒し・健康を得られるフラを一緒に踊りましょう♪

開催日：第 2・3(月)
時　間：13:30～15:00
月会費：1,000 円(毎月徴収)
講　師：吉田　千恵　先生

無理なく長く健康に続けられるフラ。
美姿勢を意識し体幹を鍛えられダイエットにも効果的♫

書道 B サークル会員 募集中!

世界に一つしかない作品を創る楽しさを体験ください♬

開催日：第 1・3(水)
時　間：13:00～14:30
月会費：1,000 円（毎月徴収）
※必要に応じて徴収あり(教材費等)
講　師：東野 公香　先生

家に飾ることのできる小作品に仕上げ、生活空間に書作品を取り入れることで日常生活に楽しみを増やしてみませんか♪

「文化祭」へのご協力ありがとうございました！お疲れさまでした！

ご協力いただきましたボランティアの皆さん、講師の方々、世話役さま、参加くださったすべての方々のご尽力で、「第 34 回東淀川区老人福祉センター文化祭」を無事に終えることができました。心より感謝いたします。ありがとうございました！今年は作品展のみとなりましたが、2 日間で 363 名もの多くの皆さまにご来館をいただきました。来館いただいた地域の皆さま、本当にありがとうございました！

2021年１月　いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前						1	2
午後		☆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、電話番号や非常時の際の連絡先(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。				休館日（元日）	休館日
午前	3	4	5	6	7	8	9
	休館日	(区)水墨画 れっつ！ピンポンディA		書　道 A 百歳体操A/B	(い)大正琴	民　踊 詩　吟 百歳体操A/B	いきいき体操クラブ 高齢者大学東淀川
午後		(い)卓　球A/B		書　道 B すこやか マッサージ&ダンス		絵　画 / 謡　曲 れっつ！おどりざんまい なにわ元気塾	
午前	10	11	12	13	14	15	16
	休館日	休館日（成人の日）	(い)社交ダンス	(い) 英会話 百歳体操A/B	フォークダンスA	百歳体操A/B	れっつ！ピンポンディA
午後			手　芸 A (区)常任委員会	絵　筆 3B体操A/B 大正琴響(ひびき)	フォークダンスB		れっつ！ピンポンディB/C
午前	17	18	19	20	21	22	23
	休館日	(区)水墨画 れっつ！ピンポンディA		書　道 A 百歳体操A/B	(い) 大正琴 (区)女性部長会	民　踊 詩　吟 百歳体操A/B	いきいき体操クラブ
午後		フラダンス	なにわ元気塾	絵　筆 書　道 B	俳　句	絵　画 / 謡　曲 れっつ！おどりざんまい	
午前	24/31	25	26	27	28	29	30
	休館日	(い)社交ダンス 書　道 C		(い)英会話 百歳体操A/B	フォークダンスA 生　花 B	書　道 C 百歳体操A/B	れっつ！ピンポンディA
午後		(い)卓　球A/B 書　道 D フラダンス	手　芸　A 楽しいリトミック 14:00~15:00	生　花 A 大正琴響(ひびき) 3B体操A/B	フォークダンスB	書　道 D	れっつ！ピンポンディB/C

開館時間 /10:00~17:00　　**休館日** /日曜日、祝休日、年末年始

2月の行事予定

2/3（水）すこやかマッサージ＆ダンス

2/1（月),6(土),15(月),20(土)
　れっつ！ピンポンディ

2/12（金）・ 2/26（金）
　れっつ！おどりざんまいディ

2/18（木）輪なげ大会

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。

《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:1月6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)

参加費無料

【受 付】
12 月15 日(火)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

まだ欲を捨てきれず居り木の葉髪　上林 賢一
火星までジャンプ出来そうブーツはき　杉山 千恵
柊や二枚並べてタオル干す　石橋 珠美子
階の落葉ふみつつ永源寺　佐藤 允子
路地裏に更地ふへたる草紅葉　安田 照子

※階(きざはし)…階段

「れっつ！ピンポンディ」再開しています！

☆参加者は、必ず、常にマスク着用でお願いします。

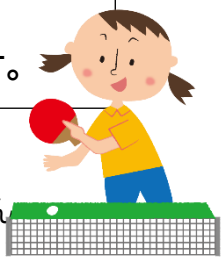
☆完全予約制(1 回に 1 クラス 12 名)での実施です！

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)

日 時　1 月 4 日(月) A クラスのみ
16日(土) A･B･C クラス
18日(月) A クラスのみ
30日(土) A･B･C クラス

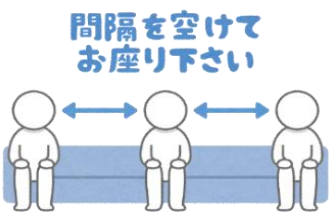
【受 付】
12 月 21 日(月)午前10時より、
1 月分の予約を電話のみで受付します♪
(本人に限る)

※最大 4 回分を一度に申込めます。



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。

感染拡大防止にご協力ください

マスクをしよう　手を洗おう　消毒しよう　換気をしよう