

2021年3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

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

今年こそ!

おでかけ隊

大阪城公園の梅林に行こう!

日時: 3月9日(火)

午前10時集合 ※雨天決行

集合場所: 阪急「淡路駅」天下茶屋方面のホーム

行先: 大阪城公園「梅林」

梅の花を眺めて散策し休憩してから、12時頃に現地解散し、自由行動となります。

持ち物: 各自 飲物、敷物をご持参ください。

定員: 20名(申込み先着順)

参加費: 30円(傷害保険代) ※交通費等は各自負担

【受付】

2月16日(火)午前10時から窓口に参加費を添えてお申込みください♪(本人に限る)

※電話申込不可



《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: 3月3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】

2月16日(火)午前10時から
電話でのみ受付します♪

3月の

自由参加

れっつ! おどりざんまいデイ

場所: 4階 大集会

12日(金)

26日(金)

13:00~16:00

時間内、途中参加・退出 OK です!

申込不要



事業報告



ストレッチの後は、音符の種類ごとにリズムの取り方を練習。全音符、2分音符、4分音符、8分音符の音に合わせて身体でリズムを覚えます。手と足のリズムを違えると…あれれーっ？ 手足がバラバラに～。

(*▽*)皆さん笑いながらも一生懸命に体を動かしてしておられました。



1月26日(火)
「音と遊ぼう」
楽しいリトミック♪を
開催しました♪



今回は参加者の大半が初心者でしたが、しっかりと手足でリズムを打っている人も多く、リラックスした雰囲気の中で運動されていました。リトミックは、楽しく音楽と触れながら、音に合わせて脳と身体を刺激する運動(遊び)です。一緒に音と遊びませんか♪次回の参加お待ちしております！

☆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。



(い)茶道サークル会員 **募集中!**

「茶道」は決して堅苦しいものではありません。
「お饅頭を食べに行こう♪」くらいの軽い気持ちで
まずは見学から。一緒にほっこりしましょう♪

開催日：第1・3・5(火)
時 間：10:00～12:00
月会費：1,500円(毎月徴収)
※必要に応じて別途徴収あり
講 師：中岡 清美 先生



3階の和室で、落ち着いてゆったりとした和のひと時を
過ごしませんか？

絵筆サークル会員 **募集中!**

趣味として気軽に参加してみませんか？
絵筆を持って紙に向き合う時間はとても楽しいですよ♪
新たな体験は人生をさらに豊かにしてくれます！

開催日：第1・3(水)
時 間：13:00～15:00
月会費：1,000円(毎月徴収)
※必要に応じて徴収あり
講 師：吉村 正 先生



新しい仲間と一緒に自由な表現を楽しみましょう♪

2021年3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	6
午前	大阪市からの指示により、3月7日(日)までのサークル活動は「休止」となります。 3月8日(月)以降の予定については、センターにお問い合わせください。						
午後				百歳体操A/B すこやか マッサージ&ダンス		百歳体操A/B なにわ元気塾	
	7	8	9	10	11	12	13
午前	休館日	(い)社交ダンス 書道C	大阪城公園の 梅林に行こう! 10:00~	(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	いきいき体操クラブ 高齢者大学東淀川
午後		フラダンス 書道D		(区)常任委員会 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	絵画 れっつ! おどりざんまい
	14	15	16	17	18	19	20
午前	休館日	(区)水墨画 れっつ! ピンポンディA	(い)茶道	書道A 百歳体操A/B	(い)大正琴 女性部長会	百歳体操A/B	(春分の日) 休館日
午後		フラダンス	なにわ元気塾	書道B 絵筆	俳句	謡曲	
	21	22	23	24	25	26	27
午前	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	民踊 詩吟 百歳体操A/B	いきいき体操クラブ
午後		(い)卓球 書道D	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	絵画 れっつ! おどりざんまい	れっつ! ピンポンディB/C
	28	29	30	31			
午前	休館日		(い)茶道	百歳体操A/B			
午後		(い)卓球					
開館時間 /10:00~17:00 休館日 /日曜日、祝休日、年末年始							

☆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。

**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。**



新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください

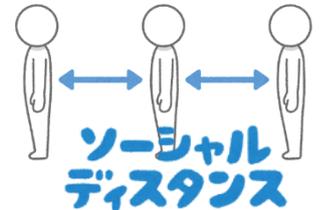


マスクをしよう

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。

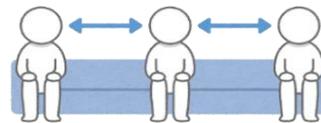


4. 密にならないよう、人とできれば2m、最小1mを確保してください。
前後左右の方と距離をとって着席してください。

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)

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。



手を洗おう

消毒しよう

換気しよう

消防訓練のおしらせ



日時：3月12日(金)
午後1時30分～2時

内容：通報・避難・消火訓練

※センターご利用中の皆さんには
避難訓練に参加していただくことになります。
職員が2階ロビーに避難誘導しますので、
あわてず、足元に注意して行動してください。

ご協力のほど
よろしくお願いいたします



4月の行事予定



4/7(水) すこやかマッサージ&ダンス

4/3(土)・5(月)・17(土)・19(月)
れっつ!ピンポンディ



4/9(金)・23(金)

れっつ!おどりざんまいディ



4/27(火) 笑いと感動!の健康講演会

