



いきいきセンターだより 4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



第1回 笑う門には福来る♪

笑いと感動！の健康講演会

日時：4月27日(火) 午後1時30分～3時

場所：4階 大集会室

内容：昭和の偉人伝♪「感動のメダリスト物語」

講師：健康アドバイザー 〃 笑いと感動の伝道者 ” 秋山 真之 先生

定員：40名(申込先着順)

参加費無料

【受付】

3月16日(火) 午前10時から電話でのみ受付します♪(本人に限る)



《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

場所：4階 大集会室

内容：リンパマッサージと運動(ダンス) 日時：4月7日(水)

講師：藤村 千恵子 先生

定員：各30名 (申込先着順)

A…午後1時30分～2時10分

B…午後2時20分～3時

【受付】

3月16日(火) 午前10時から電話でのみ受付します♪(本人に限る)

参加費無料

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

楽しいハートミックス

場所：4階 大集会室

日時：4月15日(木)

講師：三輪 真子 先生

午後2時～3時

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】

3月16日(火) 午前10時から電話でのみ受付します♪(本人に限る)

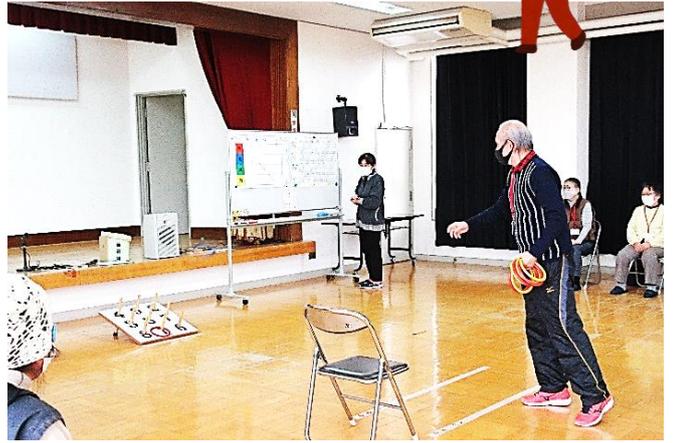
参加費無料



事業報告



「輪投げ大会」を開催しました♪
2月18日(木)
青・赤・黄・緑の組分けをして、
4チームでのリーグ戦です！



女性は2.5m、男性は3mの距離から輪を投げます。
気合の入った輪がビュンビュン宙を舞います！

梅の花も見頃の季節。まずは館長の漫談で皆さん大笑い(*^▽^*)身も心も温まったところで、輪投げ大会は始まりました♪



白熱の戦いです！4チームが拮抗した対戦となり、わずかの差で順位が決まりました。



青チームが優勝！おめでとうございます！
参加くださった皆さん、ありがとうございました！
来年度もチャレンジしてくださいね！

やってみよう！

☆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。

俳句 サークル会員 募集中!

楽しい仲間と一緒に、季節の風景やその時感じたことを俳句で表現してみませんか♪

開催日：第3(木)
時間：午後1時～3時
月会費：500円(毎月徴収)
講師：富田 栄子 先生



まず、今の気持ちを5・7・5のリズムにのせて詠んでみましょう！俳句はあなたの日常をもっと彩り豊かなものにしてくれるかもしれませんよ♪

民踊 サークル会員 募集中!

春です！チャレンジの季節です！まずは一緒に踊りを始めてみませんか♪

開催日：第2・4(金)
時間：午前10時～12時
月会費：700円(毎月徴収)
講師：城島 節子 先生



民踊は、民衆の間で伝承されてきた踊り。また、民謡に合わせておどる踊りです。踊りの輪に加わって一緒に楽しみませんか？身体を動かすことはストレスの解消やリハビリにも！

2021年4月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前	☆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)				1 (い)大正琴	2 民謡	3
午後	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。				DM勉強会 おりがみ	百歳体操A/B 謡曲 カラオケA なにわ元気塾	れっつ! ピンポンディア れっつ! ピンポンディアB/C
午前	4 休館日	5 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア	6 (い)コーラス	7 うたごえ 書道A 百歳体操A/B 絵筆 書道B すこやか マッサージ&ダンス	8 フォークダンスA 生花B	9 民謡 詩吟 百歳体操A/B 絵画 れっつ! おどりざんまい	10 いきいき体操クラブ
午後	休館日	(い)卓球 カラオケB(月)			フォークダンスB カラオケB(木)		
午前	11 休館日	12 (い)社交ダンス 書道C 書道D	13	14 (い)英会話 (区)コーラス 百歳体操A/B	15 (い)大正琴	16 民謡 百歳体操A/B	17 れっつ! ピンポンディア
午後	休館日	フラダンス	手芸A (区)常任委員会	生花A 3B体操A/B 大正琴響(ひびき)	俳句 楽しいリトミック 14:00~15:00	謡曲 カラオケA	れっつ! ピンポンディアB/C
午前	18 休館日	19 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア	20 (い)コーラス	21 うたごえ 書道A 百歳体操A/B	22 フォークダンスA 生花B (区)女性部長会	23 民謡 詩吟 百歳体操A/B 絵画 れっつ! おどりざんまい	24 いきいき体操クラブ 高齢者大学東淀川
午後	休館日	フラダンス カラオケB(月)	なにわ元気塾	絵筆 書道B	フォークダンスB カラオケB(木)		
午前	25 休館日	26 (い)社交ダンス 書道C 書道D	27	28 (い)英会話 (区)コーラス 百歳体操A/B	29 休館日 昭和の日 	30 百歳体操A/B	
午後	休館日	(い)卓球	手芸A 笑いと感動! 健康講演会 13:30~15:00	生花A 3B体操A/B 大正琴響(ひびき)			
開館時間/10:00~17:00 休館日/日曜日、祝休日、年末年始							

5月の行事予定

5/17(月) すこやかマッサージ&ダンス



5/1(土),15(土),31(月) れっつ!ピンポンディ

5/14(金),28(金) れっつ!おどりざんまいディ

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。



カラオケ、コーラス、うたごえ、民謡などのサークル活動も再開！♪

大阪市より、「感染症拡大防止対策を充分に行うこと」を条件として、昨年3月から実施できなくなったカラオケ、コーラス、うたごえ、民謡のサークルについても、再開に向けた準備を進めて、調整ができ次第、再開しても良いとの連絡がありました。

なお、実施するにあたっては、「マスクの着用」が必要です。また、手指消毒、換気、人との距離をあけるなど、これまでも実施してきた感染症予防対策も当然、必要となります。

再開時期は4月の1回目から。今後は、前半(A)、後半(B)と人数を分けての実施をお願いするサークルもあります。1回目(下記)に全員で集まって、今後の運営方法について話し合いをしてもらいますので、多くの方の出席をお願いします。

- ・カラオケ A…4月2日(金)
- ・カラオケ月…4月5日(月)
- ・カラオケ木…4月8日(木)
- ・民謡…4月2日(金)
- ・(い)コーラス…4月6日(火)
- ・うたごえ…4月7日(水)

※(A)、(B)の分け方や今後の練習方法などは1回目に決めていきます♪



4月の「れっつ！ピンポンデイ」
ご利用は電話予約が必要です！

各クラス12名(申込み先着順)での実施です！

完全予約制

日時

4月 5日(月)、19日(月)…Aクラスのみ
3日(土)、17日(土)…A・B・Cクラス

☆参加者は、必ず、常にマスク着用をお願いします。
☆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。

Aクラス…午前10時～12時
Bクラス…12時～午後2時
Cクラス…午後2時～4時

【受付】

3月27日(土)午前10時より、
4月分の予約を電話のみで受付します♪
※最大4回分を一度に申込みます。(本人に限る)

4月の **自由参加** 
れっつ！おどりざんまいデイ

9日(金) 午後1時～4時
23日(金)

申込不要

場所：4階 大集会

参加費無料

時間内、途中参加・退出 OK です！

