



いきいきセンターだより **8**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

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

5月～8月お誕生会&みんなで歌おう♪

日時： 8月18日(水) 午後1時30分～3時

みんなで歌ってお誕生者をお祝いしましょう♪

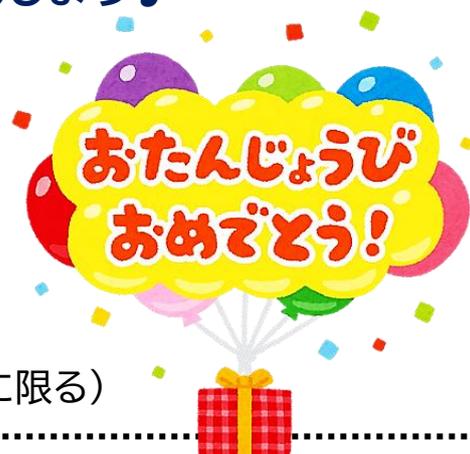
☆場所…4階 大集会室

☆定員…5月～8月のお誕生者は申込者全員
お誕生者以外は、20名(申込先着順)

☆お誕生者の方には、月ごとの誕生者全員で記念撮影をして、
当日写真をお渡します。

【受付】

7月15日(木)午前10時から電話でのみ受付します♪(本人に限る)



音と遊ぼう♪

楽しいハートミック

～音とリズムに合わせた楽しい運動です♪～

日時： 8月31日(火)

午後2時～3時

場所：4階 大集会室

内容：リズムを取りながら、手や足を動かす
基本的な運動

講師：三輪 真子 先生

定員：30名(申込先着順)

参加費無料

【受付】

7月15日(木)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

日時： 8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)

参加費無料

【受付】

7月15日(木)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)



事業報告



7月1日(木)～7日(水)
「みんなで飾ろう七夕かざり」を
開催しました♪



空から 見てる
お星さま きらきら
わたしが かいた
五色の 短冊



ささの葉 さらさら
のきばに ゆれる
お星さま きらきら
金銀 砂子

今年も、心のこもった短冊をたくさん書いていただきました♪皆さんの願いがかないますように。



6月21日(月) から
「脳活・脳トレチャレンジ」
はじめました♪



楽しい問題を多種ご用意しました。チャレンジしてみてくださいね。解答は事務所にてお渡します♪

8月のれっつ！おどりざんまいデイ

13日(金),27日(金) 午後1時～4時

申込不要

場所：4階 大集会室

自由参加

時間内、途中参加・退出 OK です！

参加費無料



2021年8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 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア	3 (い)コーラス	4 書道A 百歳体操A/B	5 フォークダンスA	6 民謡 百歳体操A/B	7 れっつ! ピンポンディア
午後	休館日	カラオケB(月) (い)卓球	サークル運営委員会 13:30~14:30	書道B 絵筆 すこやか マッサージ&ダンス	フォークダンスB DM勉強会 おりがみ	カラオケA 謡曲	れっつ! ピンポンディアB/C
午前	8 休館日(山の日)	9 (振替休日)	10 (い)社交ダンス	11 (い)英会話 百歳体操A/B	12 生花B	13 民謡 詩吟 百歳体操A/B	14
午後			手芸A (区)常任委員会	生花A 3B体操A/B 大正琴響(ひびき)	カラオケB(木)	絵画 れっつ! おどりざんまい	
午前	15 休館日	16 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア	17 (い)コーラス	18 書道A 百歳体操A/B	19	20 民謡 百歳体操A/B	21 れっつ! ピンポンディア
午後		カラオケB(月) フラダンス		書道B 絵筆 お誕生会& みんなで歌おう♪ 13:30~15:00		カラオケA 謡曲	れっつ! ピンポンディアB/C
午前	22 休館日	23 書道C (い)社交ダンス	24	25 (い)英会話 百歳体操A/B	26 フォークダンスA 生花B	27 民謡 詩吟 百歳体操A/B	28 いきいき体操クラブ
午後		書道D (い)卓球 フラダンス	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 カラオケB(木)	絵画 れっつ! おどりざんまい	
午前	29 休館日	30 書道C	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。			
午後		書道D (い)卓球	楽しいリトミック 14:00~15:00				

開館時間/10:00~17:00

休館日/日曜日、祝休日、年末年始

9月の行事予定

- 9/1(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 9/7(火) 介護予防ポイント事業
- 9/14,21,28(火) いちよう学園①②③
- 9/4(土),6(月),18(土) れっつ!ピンポンディ
- 9/10(金),24(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。



8月の「れっつ！ピンポンディ」



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！

日時

8月2日(月)、16日(月)…Aクラスのみ
7日(土)、21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をお願いします。

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】

7月17日(土)午前10時から、
8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)

やってみよう!

申込不要

脳活・脳トレチャレンジ!!

毎日10時～午後4時まで

いつでもどうぞ♪

場所：2階ロビー

☆机と椅子を用意しています。

☆漢字の穴埋め、
ひらがなの並べ替えなどの
問題用紙がありますので、
随時チャレンジしてください！

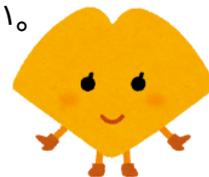
☆解答は1階事務所にありますので、
答え合わせにお越しください！



参加費無料

令和3年度「いちよう学園」受講生募集♪

「いちよう学園」のプログラムは下記のとおりです。なるべく5回ともご参加ください。
3回以上出席された方には、修了証書を授与します♪



ご応募お待ちしております！

★受講期間：9月14日(火)～10月12日(火) <全5回>

★対象：市内在住の60歳以上の方

★内容：講義・健康講座・社会見学

★受講料：無料 ※社会見学時の交通費、傷害保険代(30円)は実費負担
※「消しゴムはんこ」の材料費(300円)は実費負担

★定員：40名(申込み先着順) ※社会見学(25名)・消しゴムはんこ(20名)

★申込方法 8月17日(火)午前10時から電話で受付します♪(本人に限る)

※「社会見学」と「消しゴムはんこ」の参加希望もお伝えください。参加費は9/14(火)に徴収します。

	開催日	時間	内容	講師等	場所
1	9/14(火)	14:00～14:40	開講式・オリエンテーション	東淀川区老人福祉センター 館長 津田 雅人	老人福祉センター
		14:50～15:30	「老人クラブについて」	東淀川区老人クラブ連合会 会長 奥野 俊明 氏	
2	9/21(火)	13:30～15:00	「消しゴムはんこ」を作って ～トートバッグに押ししてみよう！～	消しゴムはんこ作家と 老人福祉センター職員	老人福祉センター
3	9/28(火)	13:00～15:30	【社会見学】 秋の花を楽しもう♪ 「大阪市立自然史博物館見学 と長居植物園の散策」	自然史博物館内でネイチャースクエアなどを見学。 長居植物園ではハギやサキシマフヨウなど、秋の花を楽しみながら散策します。	センター 13:00集合 現地 15:30解散 ※年齢確認できる 保険証など持参
4	10/ 5(火)	14:00～15:00	【健康講座】 「膝痛・腰痛防止のための ストレッチ」	訪問専門はり・灸治療院 くまがい鍼灸院 院長 熊谷 宗一郎 氏	老人福祉センター
5	10/12(火)	13:30～14:30	「ボランティア講座」	東淀川区社会福祉協議会 地域支援担当者	老人福祉センター
		14:30～15:00	修了式・修了証書授与	東淀川区老人福祉センター 館長 津田 雅人	