



いきいきセンターだより

12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

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:12月7日(火)

午後 2 時～3 時

場 所 : 4 階 大集会室

参加費無料

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)

【受付】

11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》

健康講座ストレッチ

～膝痛・腰痛防止のためのストレッチ体操～

日 時:12月17日(金)

午前10時30分～11時30分

場 所 : 4階 大集会室

参加費無料

内 容 : 膝痛・腰痛防止のためのストレッチ

講 師 : 熊谷 宗一郎 先生

定 員 : 10名(申込先着順)

【受付】

11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

日 時:12月1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



アロマサロン

日 時:12月16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 ¥950-

②みつろうクリーム { 小¥1,000-
大¥1,800-

講 師 : 「あろま雅」川邊雅子 先生

定 員 : 12 名(申込先着順)

【受付】

11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)



事業報告

10月12日(火) いちよう学園の最終日です♪ボランティア講座の後は修了式。修了証書が授与されました♪



ご参加ありがとうございました！

10月19日(火)楽しいリトミックが開催されました♪



10月20日(水)お誕生日会&みんなで歌おう♪が開催されました♪



10月8日(金)世代間交流事業「町たんけん」で西淡路小学校2年生の皆さんが来館♪



後日お礼の手紙を先生が持参してくださいました♪



12月のれっつ!ピンポンディ

参加費無料

6日(月)、20日(月)…Aクラスのみ

4日(土)、18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。

★各クラス12名(申込み先着順)※最大4回分を一度に申込みます。

【受付】

11月16日(火)午前10時から12月分の予約を電話でのみ受付します♪(本人に限る)

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

2021年12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)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。			1 うたごえ 書道A 百歳体操A/B	2 (い)大正琴	3 民謡 百歳体操A/B	4 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	DM勉強会 おりがみ 消しゴムはんこ &ポチ袋作り 13:30~15:00	謡曲 カラオケA なにわ元気塾	れっつ! ピンポンディアB/C
午前	5 休館日	6 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア	7 (い)コーラス	8 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	9 フォークダンスA 生花B	10 民謡 詩吟 百歳体操A/B	11 高齢者大学東淀川 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB(月) (い)卓球	楽しいリトミック 14:00~15:00	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)	れっつ! おどりざんまい	
午前	12 休館日	13 (い)社交ダンス 書道C 書道D フラダンス	14	15 うたごえ 書道A 百歳体操A/B	16 (い)大正琴 俳句 アロマサロン 13:30~15:00	17 民謡 ストレッチ体操 10:30~11:30 謡曲 カラオケA	18 れっつ! ピンポンディア 百歳体操A/B れっつ! ピンポンディアB/C
午後		手芸A (区)常任委員会	お誕生日会& みんなで歌おう 13:30~15:00				
午前	19 休館日	20 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア	21 (い)コーラス 大掃除 10:00~正午	22 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	23 フォークダンスA (区)女性部長会	24 民謡 詩吟 百歳体操A/B	25 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB(月) フラダンス	なにわ元気塾	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)	れっつ! おどりざんまい	
午前	26 休館日	27 (い)社交ダンス 書道C 書道D	28 生花B 百歳体操A/B 生花A	29 休館日	30 休館日	31 休館日	
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

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。

1月の行事予定

- 1/4(火)~15(土) 新春書初め大会
- 1/5(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 1/20(木) 大人のぬり絵体験講座
- 1/15(土),17(月),29(土),31(月) れっつ!ピンポンディ
- 1/14(金),28(金) れっつ!おどりざんまいディ

やってみよう!

脳活・脳トレチャレンジ!!

毎日10時~午後4時 いつでもどうぞ♪

ぬり絵もあります♪

- ☆漢字の穴埋め、ひらがなの並べ替えなどの問題用紙が2階ロビーにあります。
- ☆解答は1階事務所でお渡しします!

消しゴムはんこ&ポチ袋を作ってみよう♪

日時:12月2日(木)

午後1時30分～3時



場所: 講習室

内容: 消しゴムはんこポチ袋作り

参加費: 100円(材料費)

定員: 9名(申込先着順)

【受付】

11月16日(火)午前10時から参加費を添えて
窓口で受付します♪(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》

11月・12月お誕生会&みんなで歌おう♪

日時:12月15日(水)

午後1時30分～3時

☆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。

場所: 4階 大集会室

参加費無料

定員: お誕生者は申込者全員
お誕生者以外は、20名(申込先着順)

【受付】

11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)

12/21(火)午前中は

大掃除

きれいに掃除して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
をお願いします。お手伝いいただける方は事務所までお申し出
ください!

今年もセンターご利用ありがとうございました。

コロナ禍でセンターの利用にも長期に渡りご不自由をかけていま
すが、ご利用者の皆様のご理解とご協力のおかげで、事業も徐々
に再開しつつあります。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

菊の香や父と廻りし武家屋敷

秋晴れや流れる雲も衣替へ

新米や野良着の父母の丸い背な

蹴り上げて秋天を突く太極拳

買い替えし釜一杯に茸飯

俳句サークル『木の芽』作品紹介

富田 栄子先生 選

杉山 千恵

吉中 中吉

秋田 利恵

村越 浩子

安田 照子

12月のれっつ!

おどりざんまいデイ



時間内、途中参加・退出 OK です!

10日(金) 午後1時～4時
24日(金)

場所: 4階 大集会室

自由参加

申込不要

参加費無料

利用者アンケート調査の ご協力をお願いします

この調査は、今後のセンター運営の資料とするため、東淀川区老人福祉センターと大阪市が共同で実施しています。
アンケート用紙は、1階事務室前にある回収箱へ12/10(金)までにお入れください。

年末年始「休館日」のお知らせ

12月		1月					
28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	1 (土)	2 (日)	3 (月)	4 (火)
○	×	×	×	×	×	×	○
開館日	休館日						開館日

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください♪