



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、笑顔で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

大人の塗り絵体験講座

日時：1月20日(木)

午後1時30分～3時30分

場所：3階 第2会議室

参加費無料

内容：色鉛筆の基礎的技法を学び、奥の深～い「塗り絵」の世界を体験する講座

講師：希世 先生 大阪市生涯学習インストラクター
大人の塗り絵公認インストラクター

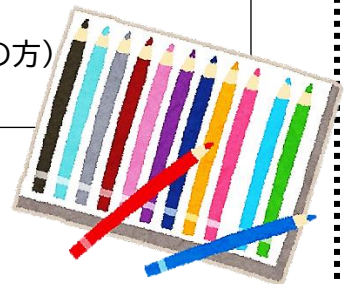
定員：15名(申込先着順)

【受付】

12月15日(水)午前10時から電話でのみ受付します♪(本人に限る)

【持ち物】

色鉛筆(できれば24色以上。12色でも可)
ブラ消しゴム
携帯用鉛筆削り(お持ちの方)
筆記用具



令和4年

書き初め大会

日時：1月4日(火)～15日(土)

場所：2階 ロビー

午前10時～午後5時

内容：令和4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! 期間内のお好きな時間にどうぞ!



年末年始「休館日」のお知らせ

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

事業報告

12月2日(木)「消しゴムはんこ&ポチ袋作り」が開催されました♪
松・竹・梅や「寅」の文字、名前などを彫って、ポチ袋を作りました。



12月7日(火)「楽しいリトミック」が開催されました♪
リズムに合わせて元気いっぱい！全身運動を楽しんでおられました♪



1月のれっつ!ピンポンディ

17日(月)、31日(月)…Aクラスのみ
15日(土)、29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

★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】

12月15日(水)午前10時から
1月分の予約を電話でのみ受付します♪
(本人に限る)

1月のれっつ!

自由参加

おどりざんまいディ

14日(金)
28日(金) 午後1時～4時

場 所：4階 大集会室

参加費無料

申込不要

時間内、途中参加・退出 OK です!



各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください♪

2022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 午後	  						1 休館日
午前 午後	2 休館日	3 休館日	4	5 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	6 (い)大正琴 おりがみ	7 民謡 百歳体操A/B カラオケA なにわ元気塾	8 いきいき体操クラブ
午前 午後	9 休館日	10 (成人の日) 休館日	11 (い)社交ダンス (い)茶道 手芸A	12 (い)英会話 (区)コーラス 百歳体操A/B 3B体操A/B 大正琴響(ひびき)	13 フォークダンスA フォークダンスB カラオケB(木) (区)常任委員会	14 民謡 詩吟 百歳体操A/B 絵画 れっつ! おどりざんまい	15 れっつ! ピンポンディA れっつ! ピンポンディB/C
午前 午後	16 休館日	17 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディA カラオケB(月) フラダンス	18 (い)コーラス なにわ元気塾	19 書道A うたごえ 百歳体操A/B 絵筆 書道B	20 (い)大正琴 (区)女性部長会 俳句 大人のぬり絵 体験講座 13:30~15:30	21 民謡 百歳体操A/B 謡曲 カラオケA	22 いきいき体操クラブ
午前 午後	23 休館日	24 (い)社交ダンス 書道C 書道D (い)卓球 フラダンス	25 (い)茶道 サークル運営委員会 10:00~ 手芸A	26 (い)英会話 (区)コーラス 百歳体操A/B 生花A 3B体操A/B 大正琴響(ひびき)	27 フォークダンスA 生花B フォークダンスB カラオケB(木)	28 民謡 詩吟 百歳体操A/B 絵画 れっつ! おどりざんまい	29 れっつ! ピンポンディA れっつ! ピンポンディB/C
午前 午後	30 休館日	31 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディA 書道C 書道D カラオケB(月) (い)卓球	☆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。				
利用時間/10:00~17:00 休館日/日曜日 祝日 年末年始							

2月の行事予定

2/2(水) すこやかマッサージ&ダンス
 2/16(水) お誕生会&みんなで歌おう♪
 2/18(金) 膝痛・腰痛防止のためのストレッチ
 2/22(火) 楽しいリトミック
 2/5(土),7(月),19(土),21(月) れっつ!ピンポンディ
 2/12(土),25(金) れっつ!おどりざんまいディ

第35回

いきいきセンター文化祭のお知らせ

日時：3月10日(木)、11日(金)
 ※3月8日(火)、9日(水)は文化祭準備日

内容：作品展、発表会

※詳しくはいきいきセンターだより
 2・3月号に掲載します。

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

うん

すこやかマッサージ&ダンス

日 時:1月5日(水)

A…午後1時30分～2時10分

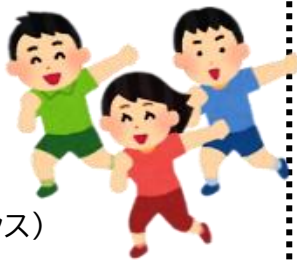
B…午後2時20分～3時

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】

12月15日(水)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

俳句サークル『木の芽』作品紹介

富田 栄子先生 選

日短か駅への道を尋ねらる

西澤 初江

揚げたてのコロッケに列小春かな

村上 民恵

古民家のシヨパン流るる小春かな

片野 美智子

小春日や老も浮き立つ旅鞆

秋田 利恵

ひいらぎの花散りて知る駐車場

吉中 中吉

脳活・脳トレチャレンジ!!

やってみよう!

いつでもどうぞ♪

毎日10時～午後4時

☆漢字や数独、ぬり絵などの問題用紙が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!

アンケート調査へのご協力 ありがとうございました!



皆さまのご意見をお聞きするためのアンケート調査につきましては、今回180名余りもの皆さまから、利用内容などの状況や建物、設備面の改善、事業へのご要望などをいただきました。

この貴重なご意見はすべて大阪市に報告するとともに、センターが改善できることは、順次取り組んでまいりたいと考えています。

ご協力いただきまして、ありがとうございました。

☆サークル会員募集のご案内☆

サークル名		開催日	時 間	サークル名		開催日	時 間
書 道	A	第1・3(水)	10:30～12:00	民 踊		第2・4(金)	10:00～12:00
	B		13:00～14:30	うたごえ		第1・3(水)	10:00～12:00
	C	第2・4(月)	10:30～12:00	3B体操	A	第2・4(水)	13:15～14:15
	D		13:00～14:30				B
俳 句		第3(木)	13:00～15:00	フラダンス		第2・3(月)	13:30～15:00
手 芸 A		第2・4(火)	13:00～15:00	大正琴響(ひびき)		第2・4(水)	13:00～15:00
生 花	A	第2・4(水)	13:00～15:00	いきいき体操クラブ		第2・4(土)	10:00～12:00
	B	第2・4(木)	10:00～12:00	おりがみ		第1(木)	13:00～15:00
絵 画		第2・4(金)	13:00～15:00	い ち よ う サ ー ク ル	卓 球	第1・4・5(月)	13:00～16:00
絵 筆		第1・3(水)	13:00～15:00		社交ダンス	第2・4(月)	10:00～11:30
カラオケ	A	第1・3(金)	13:00～15:00		コーラス	第1・3(火)	10:00～11:45
	B(月)	第1・3(月)			茶 道	第1・3(火)	10:00～12:00
	B(木)	第2・4(木)			英会話	第2・4(水)	10:00～11:30
民 謡		第1・3(金)	10:00～12:00		大正琴	第1・3(木)	10:00～11:30
フォークダンス	A	第2・4(木)	10:00～11:30	連 合 会 区老人サ ー ク ル ブ	水墨画	第1・3(月)	10:00～11:30
	B		13:30～15:00		コーラス部	第2・4(水)	
詩 吟		第2・4(金)	10:00～12:00	※参加するためには、「区老人クラブ連合会」に			
謡 曲		第1・3(金)	13:00～15:00	入会する必要があります。			

やってみよう!

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、事務所まで申し出ください。

(い)社交ダンスサークル会員 **募集中!**

一緒に踊ってみませんか?

開催日 : 第2・4(月)
時 間 : 10:00~11:30
月会費 : 1,250円

(2ヶ月毎 2,500円徴収)
※必要に応じて別途徴収あり

講 師 : 久保田 春子 先生



各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください♪