



いきいきセンターだより 2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

賞品も出るよ!

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

ディスコン大会♪

参加費無料

場所：東淀川区スポーツセンター
内容：1チーム6名のリーグ戦
定員：96名(16チーム)(申込先着順)
※1チーム6名での申込
※個人での申込も可

日時:2月3日(木)
午前9時30分~12時



【受付】

1月18日(火)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:2月22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】

1月18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:2月18日(金)
午前10時30分~11時30分

場所：4階 大集会室
内容：膝痛・腰痛防止のためのストレッチ
講師：熊谷 宗一郎 先生他
定員：10名(申込先着順)



参加費無料

【受付】

1月18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:2月2日(水)

A…午後1時30分~2時10分
B…午後2時20分~3時

参加費無料

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】

1月18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》

1月・2月お誕生会&みんなで歌おう♪

日時:2月16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、当日写真をお渡しします。

場所：4階 大集会室
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)

参加費無料

【受付】

1月18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

12月15日(水)「11月・12月のお誕生会&みんなで歌おう♪」が開催されました♪
 寄贈していただいたおりがみのサンタクロース・祝鶴をお誕生者に贈りお祝いした後は、「千の風になって」や冬の唱歌などをみんなで歌いました♪



12月16日(木)「アロマサロン」が開催されました♪
 さわやかなアロマの香りの中、石鹸とみつろうクリームを作っておられました♪



12月17日(金)「健康講座ストレッチ」が開催されました♪
 ストレッチ講座2回目です。今回はヨガマットを使用したストレッチを中心に、ゆっくりと呼吸を整えながら体を動かしました。「気持ちよかった〜♪」と好評でした!



2月のれっつ!ピンポンディ

7日(月)、21日(月)…Aクラスのみ
 5日(土)、19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。

★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】
 1月18日(火)午前10時から2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

2月のれっつ! 参加費無料

おどりざんまいディ

時間内、途中参加・退出OKです!

12日(土) 午後1時～4時
 25日(金)

申込不要

自由参加

場 所：4階 大集会室

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2月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前			1 (い)コーラス (い)茶道	2 うたごえ 書道A (い)英会話 百歳体操A/B	3 (い)大正琴 ディスコン大会 (スポーツセンター) 9:30~12:00	4 民謡 民踊 百歳体操A/B	5 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	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	6 休館日	7 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア	8 詩吟	9 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	10 フォークダンスA 生花B	11 休館日 (建国記念の日)	12 高齢者大学東淀川 いきいき体操クラブ 百歳体操A/B
午後		カラオケB(月) (い)卓球	手芸A (区)常任委員会	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	13 休館日	14 (い)社交ダンス 書道C 書道D フラダンス 絵画	15 (い)コーラス (い)茶道	16 うたごえ 書道A 百歳体操A/B 書道B 絵筆 大正琴響(ひびき) お誕生日会& みんなで歌おう 13:30~15:00	17 (い)大正琴 (区)コーラス (区)女性部長会 俳句	18 民謡 健康講座ストレッチ 10:30~11:30 謡曲 カラオケA	19 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							
午前	20 休館日	21 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア カラオケB(月) フラダンス	22 手芸A 楽しいリトミック 14:00~15:00	23 休館日 (天皇誕生日)	24 フォークダンスA 生花B 百歳体操A/B フォークダンスB カラオケB(木)	25 民謡 詩吟 百歳体操A/B 絵画 れっつ! おどりざんまい	26 いきいき体操クラブ
午後							
午前	27 休館日	28 (い)社交ダンス 書道C 書道D (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。				
午後							
利用時間/10:00~17:00 休館日/日曜日 祝日 年末年始							

3月の行事予定

- 3/2(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 3/10(木),11(金) 文化祭
- 3/17(木) 輪なげ大会
- 3/18(金) 健康講座ストレッチ
- 3/18(金) 消防訓練
- 3/5(土),7(月),19(土) れっつ!ピンポンディ
- 3/25(金) れっつ!おどりざんまいディ
- 3/25(金) シンプルスマホ体験教室
- 3/29(火) おでかけ隊



いつでもどうぞ♪

脳活・脳トレチャレンジ!!

毎日10時~午後4時

☆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階事務所でお渡します!

ぬり絵もあります♪

「赤い羽根共同募金」へのご協力 ありがとうございました♪



事務所前に設置してました「赤い羽根共同募金」への募金について、バッジ(500円以上の方)も含めて、18,870円もの善意をいただきました。

共同募金の配分金は、高齢者月間事業や老人クラブ連合会への助成金など、地域の福祉活動に役立てられます。

今回も多くの方からたくさんのご協力をいただきました。

あたたかいご支援、本当にありがとうございました。



おつかれさまでした！

昨年末(12/21)

大掃除にご協力いただきました皆さま

ありがとうございました！



俳句サークル『木の芽』作品紹介

富田 栄子先生選

葱焼けば庫裏いっばいに立つ香り

石橋 珠美子

湯の町をふところにして山眠る

上林 賢一

クリスマスサンタ待つ子の寝息かな

片野 美智子

妹と同じ絵柄の日記買ふ

西澤 初江

金時豆ことごとと煮て年用意

安田 照子

二人してひとつのマフラ巻きて行く

大木 秀子

第35回

いきいきセンター



のお知らせ

【日時】 3月10日(木) 午前10時～午後3時
11日(金)

【準備日】 3月7日(月) 午後2時～
8日(火) 午前・午後
9日(水) 午前・午後

【場所】 いきいきセンター(東淀川区老人福祉センター)全館

【内容】 作品展(2・3階) (サークル・老人クラブ)

発表会(4階) … 3/10(木) 老人クラブ連合会会員
3/11(金) 老人センターサークル会員

※詳しくはいきいきセンターだより3月号に掲載します。



各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください♪