

いきいきセンターだより

3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35回

発表会

4階(大集会室)

10日(木)老人クラブ会員

午前10時～午後3時

※12時～午後1時休憩予定

11日(金)サークル会員

午前10時～午後3時

※12時～午後1時休憩予定

民踊 詩吟 民謡

うたごえ 大正琴響

(い)コーラス

(い)大正琴 フラダンス

カラオケ A・B(月・木)

フォークダンス A・B

いきいき体操クラブ

作品展

10日(木)・11日(金)

午前10時～午後3時

2階(大広間)

書道 A・B

手芸 A

生花 A

俳句

絵筆

3階(講習会)

書道 C・D

(第1会議室)

生花 B

(第2会議室)

東淀川区老人クラブ

作品コーナー



お願い!

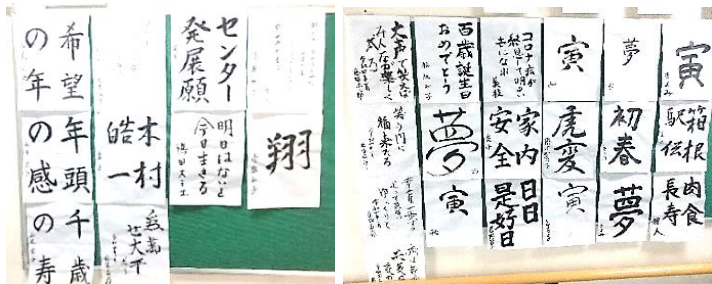
文化祭当日は混雑が予測されますので、
自転車でのご来館はできるだけお控え
くださいますようお願いいたします。

また、スリッパのご持参にご協力お願いいたします。



事業報告

1月4日(火)～15日(土)「書初め大会」が開催されました♪



1月20日(木)「大人のぬり絵体験講座」が開催されました♪



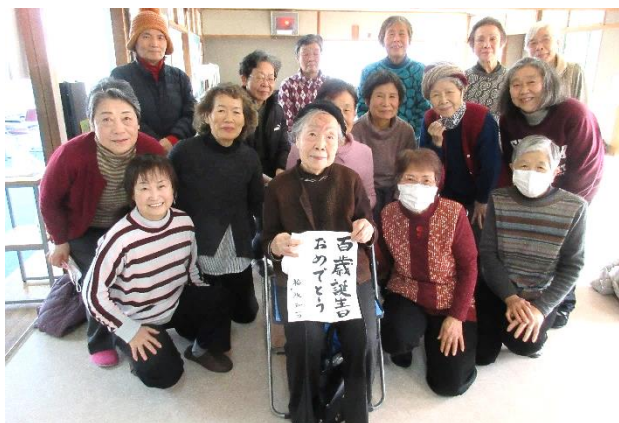
2月3日(木)「ディスコン大会」が開催されました♪

華麗なフォームと見事なディスクさばきで白熱したリーグ戦が展開されました！



東淡路チームが優勝！
おめでとうございます♪

めざせ大還暦(120歳)♪静江さんの笑顔



1月3日にめでたく100歳のお誕生日を迎えられた川野静江さん(大正11年生まれ)は毎週水曜日・金曜日に百歳体操に参加されています。

野菜、魚、肉とバランス良い食事。料理はほとんど自分で作り、食べるのが大好き♪「まだ入れ歯してへんよ」と教えてくれました。この日は百歳体操の仲間たちと一緒に祝いの写真。皆さんから「私たちの誇りです！」と全身をすりすり手のひらでさすられた静江さんは思わずにっこり😊すてきな笑顔ですね!(^^)!♪

申込不要

3月のれっつ！おどりざんまいディ

11日(金) 25日(金)

午後1時～4時

参加費無料

場 所：4階 大集会室

※時間内、途中参加・退出OKです！



《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:3月2日(水)

参加費無料

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】

2月15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:3月18日(金)

参加費無料

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

定 員：30名(申込先着順)

【受 付】

2月15日(火)午前10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)



2022年3月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土	
午前	休館日		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 (区)コーラス	4 民謡 民踊 百歳体操A/B	5 れっつ！ ピンポンディA	
午後				書道B 絵筆 大正琴響(ひびき) すこやか マッサージ&ダンス	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B/C	
午前	6	7 (区)水墨画 れっつ！ ピンポンディA	8 文化祭準備	9	10 	11 第35回	12 高齢者大学東淀川 いきいき体操クラブ	
午後	休館日	フラダンス (区)常任委員会 文化祭準備 14:30～						
午前	休館日	13	14 (い)社交ダンス (区)水墨画 書道C 書道D	15 (い)コーラス (い)茶道	16 うたごえ 詩吟 書道A 百歳体操A/B	17 (い)大正琴 (区)女性部長会	18 ストレッチ体操 10:30～11:30	19 れっつ！ ピンポンディA 百歳体操A/B
午後			フラダンス カラオケB(月) 絵画		書道B 絵筆	俳句 輪投げ大会 13:30～15:00	謡曲 カラオケA 消防訓練 13:30～14:00	れっつ！ ピンポンディB/C
午前	休館日	20	21 (春分の日) 休館日	22	23 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	24 フォークダンスA 生花B	25 民謡 民謡 詩吟 百歳体操A/B 絵画 シンプルスマホ 体験教室 13:30～15:30 れっつ！ おどりざんまい	26 いきいき体操クラブ
午後								
午前	休館日	27	28 (い)社交ダンス 書道C 書道D	29	30 百歳体操A/B 3B体操A/B	31 フォークダンスA フォークダンスB カラオケB(木)	☆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			(い)卓球 カラオケB(月)					お出かけ隊 12:15～
利用時間/10:00～17:00 休館日/日曜日 祝日 年末年始								

4月の行事予定

4/6(水) すこやかマッサージ&ダンス
4/20(水) お誕生会&みんなで歌おう
4/2(土),4(月),16(土),18(月) れっつ！ピンポンディ
4/8(金),22(金) れっつ！おどりざんまいディ



脳活・脳トレチャレンジ!!

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、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！

消防訓練のおしらせ

日時：3月18日(金)
午後1時30分～2時

内容：通報・避難・消火訓練



※センターご利用中の皆さんには
避難訓練に参加していただくことになります。
職員が2階ロビーに避難誘導しますので、
あわてず足元に注意して行動してください。
ご協力のほどよろしくお願いいたします。

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

大阪市立科学館で おでかけ隊 リニューアルしたプラネタリウム鑑賞と ちょこっとお花見に行こう♪

日 時：3月29日(火)
12時15分集合 ※雨天決行

集合場所：老人福祉センター 4階 大集会室

内 容：大阪市立科学館で2/2にリニューアルオープンした
最新型プラネタリウムを体験。科学館で解散後、
鞆公園で桜のお花見をして午後4時30分淡路着。

定 員：20名(申込み先着順)

参加費：30円(傷害保険代) ※交通費は自己負担
※64歳までの方は、別途入館料等1,000円
が必要です。

☆各自 飲物をご持参ください。

【受 付】

2月15日(火)午前10時から窓口に参加費を添えて
お申込みください♪(本人に限る)電話不可



スマホデビューするための！

超かんたん！シンプルスマホ体験教室

「スマホを使ったことがない方」を対象とした講座です

日 時：3月25日(金)
午後1時30分～3時30分

場 所：3階 第2会議室

内 容：①ガラケーとの違い、スマホの特徴

②よく使う基本機能の操作

マップ、写真・カメラ・地図・メッセージ

③シンプルスマホならではの機能

グーグルアシストを使って音声入力

④よくある質問に対する説明

講 師：ソフトバンク スマートフォンアドバイザー

定 員：15名(申込み先着順)

※シャープ製シンプルスマートホを1人1台貸出して
講習します。

参加費無料

【受 付】

2月15日(火)10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)



3月のれっつ！ピンポンディ

7日(月)…A クラスのみ

5日(土)、19日(土)…A・B・C クラス

参加費無料

☆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
ご協力をお願いします。

★各クラス 12 名(申込み先着順)

※最大3回分を一度に申込みます。

【受 付】

2月15日(火)午前10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)

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

輪なげ大会

賞品も出るよ！

日 時：3月17日(木)
午後1時30分～3時

参加費無料

場所：2階 大広間

内容：1チーム6名×4チームによるリーグ戦

定員：24名(申込先着順)

【受 付】

2月15日(火)午前10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)



「文化祭(作品展)」の準備を手伝っていただ
けるボランティアの方を募集しています♪

作品展のパネルや白布等の設置、設営と後片付けを

一緒に行っていただけるボランティアを募集しています！

お手伝いいただける方は事務所までお申し出ください。

お待ちしております♪

【募集人数】男性10名

女性10名



【日 時】

設営…3月8日(火)午後1時から3時

撤営…3月11日(金)午後3時から4時

※いずれか、もしくは両日とも可能な方

初夢のわれも加わる宝船

眼鏡かけ手には歳時記年初

母の手に丸く整のふ鏡餅

寅千里駆ける勢いの屏風かな

読初は書棚に古きモーパッサン

俳句サークル『木の芽』作品紹介
富田 栄子先生選

愛甲 成子

佐藤 允子

杉山 千恵

村越 浩子

安田 照子