



# いきいきセンターだより

4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》

## 3月～4月お誕生会&みんなで歌おう♪

みんなで歌ってお誕生者をお祝いしましょう♪

日時：4月20日(水) 午後1時30分～3時

☆場所…4階 大集会室

☆定員…3月～4月のお誕生者は申込者全員 ☆お誕生者以外は、30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、当日写真をお渡しします。



【受付】

3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)

参加費無料

《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

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)

日時：4月6日(水)

A…午後1時30分～2時10分

B…午後2時20分～3時

【受付】

3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)

参加費無料

音と遊ぼう♪

## 楽しいハートミックス

～音とリズムに合わせた楽しい運動です♪～

場所：4階 大集会室

講師：三輪 真子 先生

定員：30名(申込先着順)

内容：リズムを取りながら、手や足を動かす基本的な運動

日時：4月12日(火)

午後2時～3時



【受付】

3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)

参加費無料

## 事業報告

2月16日(水)

「お誕生会&みんなで歌おう」が開催されました♪



2月18日(金)

「健康講座ストレッチ」が開催されました♪



2月22日(火)

「楽しいリトミック」が開催されました♪



3月2日(水)

「すこやかマッサージ&ダンス」が開催されました♪



### 4月のれっつ!ピンポンディ

4日(月)、18日(月)…A クラスのみ  
2日(土)、16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。

参加費無料

☆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】

3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   | B クラス     | A クラス     |
| 午後2時～4時 | 午後10時～12時 | 午前10時～12時 |

### 4月のれっつ!おどりざんまいディ

8日(金) 22日(金)

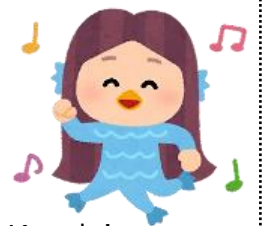
午後1時～4時

場 所：4階 大集会室

※時間内、途中参加・退出 OK です!

申込不要

参加費無料



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4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。<br>☆囲碁・将棋の利用は午後4時までです。<br>☆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<br>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<br>民謡                          | 2                                    |
| 午後                               |           |                                                                                                                      |                                           |                                               |                             | 百歳体操A/B<br>謡曲<br>カラオケA<br>なにわ元気塾 | れっつ！<br>ピンポンディA<br>れっつ！<br>ピンポンディB/C |
| 午前                               | 3<br>休館日  | 4<br>(区)水墨画<br>れっつ！<br>ピンポンディA                                                                                       | 5<br>(い)コーラス<br>(い)茶道                     | 6<br>書道A<br>うたごえ<br>百歳体操A/B                   | 7<br>(い)大正琴                 | 8<br>民謡<br>詩吟<br>百歳体操A/B         | 9<br>いきいき体操クラブ<br>高齢者大学東淀川           |
| 午後                               |           | カラオケB<br>(い)卓球                                                                                                       |                                           | 絵筆<br>書道B<br>すこやか<br>マッサージ&ダンス                | DM勉強会<br>おりがみ               | 絵画<br>れっつ！<br>おどりざんまい            |                                      |
| 午前                               | 10<br>休館日 | 11<br>(い)社交ダンス<br>書道C                                                                                                | 12                                        | 13<br>(い)英会話<br>(区)コーラス<br>百歳体操A/B            | 14<br>フォークダンスA<br>生花B       | 15<br>民謡<br>百歳体操A/B              | 16<br>れっつ！<br>ピンポンディA                |
| 午後                               |           | 書道D<br>フラダンス                                                                                                         | 手芸<br>(区)常任委員会<br>楽しいリトミック<br>14:00～15:00 | 生花A<br>3B体操A/B<br>大正琴響(ひびき)                   | フォークダンスB                    | 謡曲<br>カラオケA                      | れっつ！<br>ピンポンディB/C                    |
| 午前                               | 17<br>休館日 | 18<br>(区)水墨画<br>れっつ！<br>ピンポンディA                                                                                      | 19<br>(い)コーラス<br>(い)茶道                    | 20<br>書道A<br>うたごえ<br>百歳体操A/B                  | 21<br>(い)大正琴<br>(区)女性部長会    | 22<br>民謡<br>詩吟<br>百歳体操A/B        | 23<br>いきいき体操クラブ                      |
| 午後                               |           | カラオケB<br>フラダンス                                                                                                       |                                           | 書道B<br>絵筆<br>お誕生日会&<br>みんなで歌おう<br>13:30～15:00 | 俳句<br>健康増進講座<br>13:30～14:30 | 絵画<br>れっつ！<br>おどりざんまい            |                                      |
| 午前                               | 24<br>休館日 | 25<br>(い)社交ダンス<br>書道C                                                                                                | 26                                        | 27<br>(い)英会話<br>(区)コーラス<br>百歳体操A/B            | 28<br>フォークダンスA<br>生花B       | 29<br>(昭和の日)<br>休館日              | 30<br>百歳体操A/B                        |
| 午後                               |           | 書道D<br>(い)卓球                                                                                                         | 手芸                                        | 生花A<br>3B体操A/B<br>大正琴響(ひびき)                   | フォークダンスB                    |                                  |                                      |
| 利用時間/10:00～17:00 休館日/日曜日 祝日 年末年始 |           |                                                                                                                      |                                           |                                               |                             |                                  |                                      |

## 5月の行事予定



5/16(月) すこやかマッサージ&ダンス  
A 午前 10:00～10:40 B 10:50～11:30  
※ 5月は月曜日の午前中に開催です！

5/17(火) 似らすとれーしょん

5/19(木) 健康増進講座

5/2(月), 7(土), 21(土) れっつ！ピンポンディ

5/13(金), 27(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！！

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！

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

# 健康増進講座

～腰・膝など身体の機能改善体操～

日時：4月21日(木)

午後1時30分～2時30分



場所：4階 大集会室

内容：身体の動きを良くするために座位や  
マット上で行う呼吸法と運動法

講師：東淀川鍼灸マッサージ師会

馬詰一行 先生

定員：25名(申込先着順)

参加費無料

【受付】

3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)



## 俳句サークル『木の芽』作品紹介

富田 栄子先生 選

春めきて旅の話のはずみおり

大木 秀子

島帰る地図なき道の北をさし

佐藤 允子

パンの香の届く構内春浅し

杉山 千恵

極寒や手裏剣とんできそうな日

村越 浩子

茎太の若布二つに裂きて干す

上林 賢一

## ☆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<br>B                                                            | 第2・4(水)   | 13:15～14:15 |             |
|         | D |         | 13:00～14:30 |                                      |                                                                   |           | 14:20～15:20 |             |
| 俳 句     |   | 第3(木)   | 13:00～15:00 | フラダンス                                |                                                                   | 第2・3(月)   | 13:30～15:00 |             |
| 手 芸     |   | 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) | 13:00～16:00 | い<br>ち<br>よ<br>う<br>サ<br>ー<br>ク<br>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 |             |
|         |   |         |             |                                      | 茶 道                                                               | 第1・3(火)   | 10:00～12:00 |             |
|         | B | 第1・3(月) |             |                                      | 英会話                                                               | 第2・4(水)   | 10:00～11:30 |             |
|         |   |         |             |                                      | 大正琴                                                               | 第1・3(木)   | 10:00～11:30 |             |
| 民 謡     |   | 第1・3(金) |             | 10:00～12:00                          | 連<br>合<br>会<br>サ<br>ー<br>ク<br>ル<br><br>区<br>老<br>人<br>ク<br>ラ<br>ブ | 水墨画       | 第1・3(月)     | 10:00～11:30 |
| フォークダンス | A | 第2・4(木) |             | 10:00～11:30                          |                                                                   | コーラス部     | 第2・4(水)     | 10:00～11:30 |
|         | B |         | 13:30～15:00 | ※参加するためには、「区老人クラブ連合会」に入会する必要があります。   |                                                                   |           |             |             |
| 詩 吟     |   | 第2・4(金) | 10:00～12:00 |                                      |                                                                   |           |             |             |
| 謡 曲     |   | 第1・3(金) | 13:00～15:00 |                                      |                                                                   |           |             |             |

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、事務所までお申し出ください。

いきいきセンターだよりは [社会福祉法人東淀川区社会福祉協議会ほほえみ](#) のホームページでもご覧いただけます♪



各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

