



いきいきセンターだより

7月

7月行事の申込受付は
6/24(金)10時から!

【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



絵手紙教室

日時：7月5日(火)
午後1時30分～3時

場所：3階 第2会議室
内容：絵手紙
講師：宮西 陽子 先生
参加費：600円(画材料)



※参加費は当日お支払いください

定員：12名(申込先着順)

持ち物：ポケットティッシュ
画材2点

【受付】
6月24日(金)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》

健康増進講座

～腰・膝など身体の機能改善体操～

日時：7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】
6月24日(金)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：7月6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)

参加費無料



【受付】
6月24日(金)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

輪投げ大会

日時：7月26日(火)
午後1時30分～3時

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)

賞品も出るよ!

参加費無料

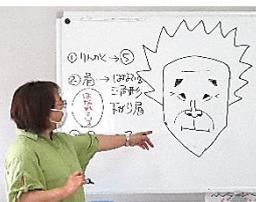


【受付】
6月24日(金)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

事業報告

♪楽しい行事の風景をご覧ください(^^♪

5月17日(火)「似らすとれーしょん」が開催されました♪



マツコ・デラックスさんと間寛平さんの似顔絵です。それぞれ個性あふれる楽しい作品ですね♪

5月16日(月)
「すこやかマッサージ&ダンス」



5月19日(木)「健康増進講座」



6月7日(火)「楽しいリトミック」



みんなで飾ろう **七夕** かざり

日時：7月1日(金)～7日(木)
午前10時～午後5時のいつでもOK♪

場所：1階 階段横の笹に飾ってください

内容：心をこめて願い事の短冊を書いたり、飾りを作りましょう♪

申込み：申込みは不要です。毎日でもどうぞ！
短冊、こより、おりがみは2階ロビーにあります。ご自由にお使いください。



祝 「老人福祉センター50周年」に向けた原稿などを募集します♪

昭和47年(1972年)11月1日に開設された東淀川区老人福祉センターは、本年めでたく50周年を迎えます。これも皆さま方のご理解とご協力の賜物と、職員一同深く感謝しております。

そして50周年を記念して、「50年前の懐かしい思い出」を大募集します！

ご自身の楽しかった出来事などを文章にして事務室までお寄せください。

当時のお写真や、俳句、短歌、川柳などの作品也大歓迎です！



お寄せいただいた作品などは、11月の文化祭で展示したり、センターだよりに掲載することとします。

たくさんのご応募をお待ちしています♪

2022年7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5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 民謡 百歳体操A/B	2 れっつ! ピンポンディア
午後						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	3 休館日	4 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア カラオケB (い)卓球	5 (い)コーラス (い)茶道	6 書道A うたごえ 百歳体操A/B 絵筆 書道B すこやか マッサージ&ダンス	7 (い)大正琴	8 民謡 詩吟 百歳体操A/B 絵画 (区)広報委員会 れっつ! おどりざんまい	9 いきいき体操クラブ 高齢者大学東淀川
午後		絵手紙 13:30~15:00		おりがみ			
午前	10 休館日	11 (い)社交ダンス 書道C 書道D フラダンス カラオケB	12 手芸 (区)常任委員会	13 (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)	14 フォークダンスA 生花B フォークダンスB	15 民謡 百歳体操A/B 謡曲 カラオケA	16 れっつ! ピンポンディアA れっつ! ピンポンディアB/C
午後							
午前	17 休館日	18 (海)休館日	19 (い)コーラス (い)茶道	20 書道A うたごえ 百歳体操A/B 書道B 絵筆	21 (い)大正琴	22 民謡 詩吟 百歳体操A/B 絵画	23 いきいき体操クラブ
午後			なにわ元気塾		俳句 健康増進講座 13:30~14:30		れっつ! おどりざんまい
午前	24/31 休館日	25 (い)社交ダンス (区)水墨画 書道C 書道D (い)卓球 フラダンス	26 手芸 輪なげ大会 13:30~15:00	27 (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)	28 フォークダンスA 生花B フォークダンスB	29 百歳体操A/B	30
午後							
利用時間/10:00~17:00 休館日/日曜日、祝日、年末年始							

8月の行事予定

- 8/3(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 8/17(水) お誕生会&みんなで歌おう
- 8/18(木) 健康増進講座
- 8/30(火) 楽しいリトミック
- 8/1(月),6(土),15(月),20(土) れっつ!ピンポンディ
- 8/12(金),26(金) れっつ!おどりざんまいディ
- ※8月にディスコン大会を開催する予定です。
- 8月センターだよりにて日程などの詳細を掲載いたします!

8月の申込受付は
7/26(火)!



脳活・脳トレチャレンジ!!

いつでもどうぞ♪

毎日10時~午後5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!



7月のれっつ!ピンポンディ



4日(月)…A クラスのみ
2日(土)、16日(土)…A・B・C クラス

各クラスの定員は**16名**になります!

今回から受付開始は
毎月第4土曜日に変更です
電話でも窓口でもOKです!

☆7月分の申込みから、電話が込み合わないよう、受付の開始日を他行事と別日に
変更しましたので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

☆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**16名(申込み先着順)**
※最大3回分を一度に申込みます。

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

参加費無料

【受付】

6月25日(土)午前10時から電話もしくは
窓口で受付します♪(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

掛声の響く道場若葉冷え

セーラー服のリボン軽やか更衣

ちちははの墓石にそよぐ若葉かな

故郷の銘菓届きて新茶汲む

若葉風老犬はたと首もたげ

村上 民恵

秋田 利恵

吉中 中吉

片野 美智子

杉山 千恵

7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

参加費無料

申込不要



※時間内、途中参加・退出OKです!

来館したら、

必ず利用証を窓口に提出してください

◎持ってくるのを忘れた方は窓口までお知らせください。

◎紛失された場合は、再発行ができます。

◎提出時に、令和4年度の更新をして返却しています。

お帰りの際は、**利用証返却箱**から
忘れずにお持ち帰りください



「靴を履いたままスリッパ」を4階トイレ前に設置しました♪

「上靴、体育館シューズを履いたままトイレ用のスリッパを使用することは辞めてください！」と、5月17日のサークル運営委員会でお願ひしました。

その後、事務室前の「ご意見箱」に「スポーツセンターのトイレのように靴のまま履けるトイレ用スリッパがあると助かります」とのご意見をいただきました。

ご要望にお応えして、トイレ前のボックスに「靴を履いたままスリッパ」を2足設置しました。

ご使用された方は、必ず元の場所にお戻しください。

今後とも、ご意見がございましたら「ご意見箱」にお寄せください。

皆さんのお役にたち、実現可能なものは出来る限り実施していきます。



各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください