



いきいきセンターだより 9月

9月行事の申込受付は
8/25(木)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

令和4年度「いちよう学園」受講生募集♪

「いちよう学園」のプログラムは下記のとおりです。なるべく5回ともご参加ください。
3回以上出席された方には、修了証書を授与します♪

★受講期間：9月13日(火)～10月11日(火) <全5回>

★対象：市内在住の60歳以上の方

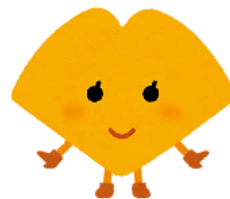
★内容：講義・健康講座・社会見学

★受講料：無料 ※社会見学時の交通費、傷害保険代(30円)は実費負担

★定員：40名(申込み先着順) ※社会見学(30名)

★申込方法 8月25日(木)午前10時から電話で受付します♪(本人に限る)

※社会見学の参加希望もお伝えください。参加費は9/13(火)に徴収します。



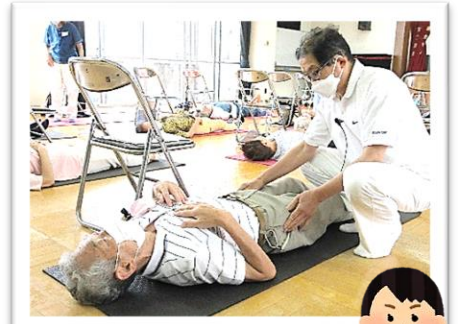
ご応募お待ちしております！

	開催日	時間	内 容	講 師 等	場 所
1	9/13(火)	13:30~14:10	開講式・オリエンテーション	東淀川区老人福祉センター 館長 津田 雅人	老人福祉センター
		14:20~15:00	「老人クラブについて」	東淀川区老人クラブ連合会 会長 奥野 俊明 氏	
2	9/20(火)	13:30~15:00	「踊ってみよう！琉球舞踊♪」 三線のリズムに合わせて踊りましょう！	大阪市生涯学習インストラクター 玉城流玉扇会 琉球舞踊教師 山入端 奈歩 氏	老人福祉センター
3	9/27(火)	12:30~15:30	【社会見学】 「大阪市立科学館」 世界最大級のプラネタリウムを楽しもう♪	プラネタリウム投影・解説 大阪市立科学館学芸員 西野 氏 プラネタリウム鑑賞後の展示見学はグ ループごとに行動。終了後、科学館前で 自由解散。	センター 12:30集合 現 地 15:30解散 ※年齢確認できる 保険証など持参
4	10/ 4(火)	13:30~15:00	【健康講座】 「れっつ！楽しい手話体操♪」 リズムに合わせて歌いながら手話を覚えます	大阪市生涯学習インストラクター 手話体操レインボー代表 池端 美保子 氏	老人福祉センター
5	10/11(火)	13:30~14:30	「ボランティア講座」	東淀川区社会福祉協議会 地域支援担当者	老人福祉センター
		14:40~15:00	修了式・修了証書授与	東淀川区老人福祉センター 館長 津田 雅人	

事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

7月21日(木) 健康増進講座♪



7月26日(火) 輪なげ大会♪



赤チームの皆さん
優勝おめでとうございます！



8月3日(水) すこやかマッサージ&ダンス♪



9月のれっつ！ピンポンディ



5日(月)…A クラスのみ
3日(土)、17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。

★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。

受付開始は
毎月第4土曜日！

【受付】
8月27日(土)午前10時から
電話または窓口で受付します♪(本人に限る)

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

9月のれっつ！おどりざんまいディ

9日(金) 30(金)

午後1時～4時

場 所：4階 大集会室

参加費無料

申込不要

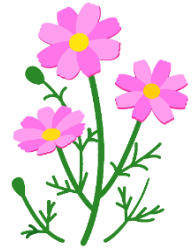


※時間内、途中参加・退出 OK です！

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9月 いきいきセンター行事予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	断水のお知らせ 9月3日(土) 午前9時～12時まで 高架水槽清掃の為、断水となります。 水洗トイレは使用できませんので、 ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力 のほどお願いいたします。 			1 (い)大正琴	2 民謡 百歳体操A/B	3 午前中断水 れっつ！ ピンポンディA
午後				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	4 休館日	5 (区)水墨画 れっつ！ ピンポンディA	6 (い)コーラス (い)茶道	7 書道A うたごえ 百歳体操A/B	8 フォークダンスA 生花B	10 高齢者大学東淀川 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB (い)卓球	サークル運営委員会 13:30～14:30	絵筆 書道B すこやか マッサージ&ダンス	フォークダンスB	れっつ！ おどりざんまい
午前	11 休館日	12 (い)社交ダンス 書道C 書道D	13	14 (い)英会話 (区)コーラス 百歳体操A/B	15 (い)大正琴 (区)女性部長会	17 れっつ！ ピンポンディA
午後		カラオケB フラダンス	手芸 いちょう学園① 13:30～15:00 (区)常任委員会	生花A 3B体操A/B 大正琴響(ひびき)	俳句 健康増進講座 13:30～14:30	れっつ！ ピンポンディB/C
午前	18 休館日	19 (敬老の日) 休館日	20 (い)コーラス (い)茶道	21 書道A うたごえ 百歳体操A/B	22 フォークダンスA 生花B	24 いきいき体操クラブ 百歳体操A/B
午後			いちょう学園② 13:30～15:00 なにわ元気塾	書道B 絵筆	フォークダンスB	
午前	25 休館日	26 (い)社交ダンス (区)水墨画 書道C	27 詩吟	28 (い)英会話 (区)コーラス 百歳体操A/B	29	
午後		書道D (い)卓球 フラダンス	手芸 いちょう学園③ 12:30～15:30 (区)保健体育部長会	生花A 3B体操A/B 大正琴響(ひびき)	30 民謡 百歳体操A/B れっつ！ おどりざんまい	
利用時間/10:00～17:00 休館日/日曜日 祝日 年末年始						

10月の行事予定

10/5(水) すこやかマッサージ&ダンス
 10/14(金) 消防訓練
 10/18(火) 楽しいリトミック
 10/19(水) お誕生会&みんなで歌おう
 10/20(木) 健康増進講座
 10/4,11(火) いちょう学園
 10/1(土),3(月),15(土),17(月) れっつ！ピンポンディ
 10/14,28(金) れっつ！おどりざんまいディ

10月の申込受付は
9/27(火)!



☆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。

《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：9月7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】

8月25日(木)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：9月15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)



【受 付】

8月25日(木)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

祇園会やひとりの宿の遠囃子
内緒ごと見てる金魚のあぶくかな
ひまわりの遠慮など無し路地の奥
捌くには俎小さき千又一尾
地下上り祭太鼓に足早む

安田	村上	正木	杉山	秋田
照子	民恵	敬子	千恵	利恵

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!

やってみよう!

第36回 いきいきセンター文化祭のお知らせ

日時：11月10日(木)、11日(金)

※11/7 午後2時～、8(火)、9(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 10・11月号に掲載します。

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