



いきいきセンターだより 10月

10月行事の申込受付は
9/27(火)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

《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：10月20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】
9月27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：10月5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】
9月27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♪

楽しいリトミック

～音とリズムに合わせた楽しい運動です♪～

日時：10月18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】
9月27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》

9月・10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：10月19日(水)
午後1時30分～3時

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、30名(申込先着順)

☆お誕生者の方には、誕生者全員で記念撮影をして、
当日写真をお渡します。

参加費無料

【受付】
9月27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

楽しい行事の風景をご覧ください♪



8月18日(木) ディスコン大会♪



優勝は東淡路チーム！センターA チームは得点差で惜しくもコート優勝(敢闘賞)を逃しましたが2勝1敗と善戦♪
センターB チームも健闘しました！！来年度に大きな期待が持てる楽しい大会となりました♪
ディスコンは初めての方でもすぐ楽しめる簡単な競技です。来年度もふるってのご参加をお待ちしています！

8月17日(水) 7月・8月お誕生会&みんなで歌おう♪



お誕生日おめでとうございます♪

8月18日(木) 健康増進講座♪



来たれ！メンズ参加者♪

8月30日(火) 楽しいリトミック♪



手足で軽快なリズムをとります♪



10月のれっつ！ピンポンディ

3日(月)、17日(月)…A クラスのみ
1日(土)、15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4回分を一度に申込みます。

【受付】
9月24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	ク	ク
ラ	ラ	ラ
ス	ス	ス
…	…	…
午後	午後	午前
2時	2時	10時
～	～	～
午後	午後	午後
4時	2時	12時
～	～	～
2時	2時	時

10月のれっつ！おどりざんまいディ

14日(金) 28日(金)

午後1時～4時

場 所：4階 大集会室

申込不要

参加費無料

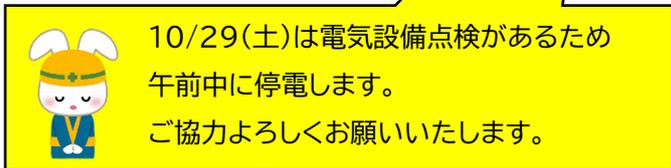


※時間内、途中参加・退出 OK です！



各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

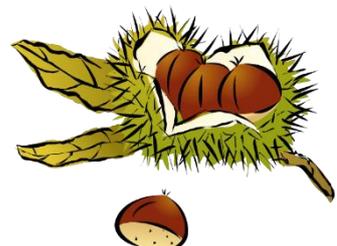
2022年10月 いきいきセンター行事予定表

	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 れっつ! ピンポンディアA
午後							れっつ! ピンポンディアB/C
午前	2 休館日	3 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディアA	4 (い)コーラス (い)茶道	5 書道A うたごえ 百歳体操A/B	6 (い)大正琴 フォークダンスA	7 民謡 百歳体操A/B	8 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB (い)卓球	いちよう学園④ 13:30~15:00	絵筆 書道B すこやか マッサージ&ダンス	おりがみ フォークダンスB DM勉強会	謡曲 カラオケA なにわ元気塾	
午前	9 休館日	10 (スポーツの日) 休館日	11 (い)社交ダンス 手芸 いちよう学園⑤ 13:30~15:00 (区)常任委員会	12 (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)	13 フォークダンスA 生花B フォークダンスB	14 民謡 詩吟 百歳体操A/B 絵画 消防訓練 13:30~14:00 れっつ! おどりざんまい	15 書道C れっつ! ピンポンディアA れっつ! ピンポンディアB/C 書道D
午後			カラオケB フラダンス	楽しいリトミック 14:00~15:00 なにわ元気塾	絵筆 書道B お誕生日会& みんなで歌おう 13:30~15:00 なにわ元気塾	俳句 健康増進講座 13:30~14:30	謡曲 カラオケA
午前	16 休館日	17 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディアA	18 (い)茶道 (い)コーラス	19 書道A うたごえ 百歳体操A/B	20 (い)大正琴 (区)女性部長会	21 民謡 百歳体操A/B	22 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB フラダンス	楽しいリトミック 14:00~15:00 なにわ元気塾	絵筆 書道B お誕生日会& みんなで歌おう 13:30~15:00 なにわ元気塾	俳句 健康増進講座 13:30~14:30	謡曲 カラオケA	
午前	23 休館日	24 (い)社交ダンス 書道C	25 手芸	26 (い)英会話 (区)コーラス 百歳体操A/B	27 フォークダンスA 生花B フォークダンスB	28 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	29
午後		書道D (い)卓球 フラダンス		生花A 3B体操A/B 大正琴響(ひびき)			
午前	30 休館日	31 (い)卓球	 <p>10/29(土)は電気設備点検があるため 午前中に停電します。 ご協力よろしくお願いいたします。</p>				
午後							
利用時間/10:00~17:00 休館日/日曜日 祝日 年末年始							

11月の行事予定

- 11/2(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 11/10(木),11(金) 文化祭
- 11/17(木) 健康増進講座
- 11/30(水) 流行り歌ピクス
- 11/5(土),7(月),19(土),21(月) れっつ!ピンポンディ
- 11/25(金) れっつ!おどりざんまいディ

11月の申込受付は
10/25(火)!



消防訓練のお知らせ

日時：10月14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。



脳活・脳トレチャレンジ!!

いつでもどうぞ♪

やってみよう!

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!

東淀川区老人福祉センター開設50周年記念

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)

【準備日】 11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) … 11/10(木) 老人クラブ連合会会員
11/11(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 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

