



いきいきセンターだより

【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

12月

アロマサロン

日 時:12月15日(木)
午後1時30分～3時

場 所: 2階 大広間

内 容: ①アロマ石鹸 ￥950-
②みつろうクリーム (小)¥1,000-
(大)¥1,800-



講 師: 「あろま雅」川邊 雅子 先生

定 員: 15名(申込先着順)



【受 付】

11月25日(金)午前10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)

消しゴムはんこで年賀状を作ってみよう♪

日 時:12月6日(火)
午後1時30分～3時

場 所: 講習室

内 容: 年賀状用に消しゴムはんこを作る

参 加 費: 100円(材料費)

定 員: 9名(申込先着順)



【受 付】

11月25日(金)午前10時から

参加費を添えて窓口で受付します♪(本人に限る)

電話申込不可

《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: 12月13日(火)
午後1時30分～2時30分

12月は
火曜日!

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: 40名(申込先着順)



【受 付】

11月25日(金)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》

11月・12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:12月15日(木)
午前10時～11時30分

12月は
木曜10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。



【受 付】

11月25日(金)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♪

楽しいリトミック

～音とリズムに合わせた楽しい運動です♪～

日 時:12月20日(火)
午後2時～3時

参加費無料

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)



【受 付】

11月25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:12月7日(水)
A…午後1時30分～2時10分
B…午後2時20分～3時

参加費無料

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)

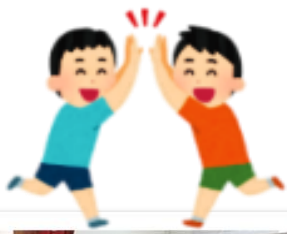


【受 付】

11月25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



【ボランティア講座】



【修了式】

10月5日(水) すこやかマッサージ&ダンス♪

10月11日(火) いちよう学園♪



10月14日(金) 消防訓練!



10月18日(火) 楽しいリトミック♪



10月19日(水) お誕生会&みんなで歌おう♪



10月20日(木) 健康増進講座♪



12月のれっつ!ピンポンディ



5日(月) 19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4回分を一度に申込みます。

【受付】
11月26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2時～午後4時 午後2時～午後4時 午前10時～正午

12月のれっつ!おどりざんまいディ

9日(金) 23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!

参加費無料

申込不要



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12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 (い)大正琴	2 民謡 百歳体操A/B	3 れっつ! ピンポンディアA
午後					DM勉強会 おりがみ	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	4 休館日	5 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア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	9 民謡 詩吟 百歳体操A/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 茶道(裏千家)	消しゴムはんこ 13:30~15:00	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	絵画 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	13	14 (い)英会話 (区)コーラス 百歳体操A/B	15 (い)大正琴 お誕生日会& みんなで歌おう 10:00~11:30	16 民謡 (区)女性部長会 百歳体操A/B	17 れっつ! ピンポンディアA
午後		書道D フラダンス	手芸 健康増進講座 13:30~14:30 (区)常任委員会	生花A 3B体操A/B 大正琴響(ひびき)	俳句 アロマサロン 13:30~15:00	カラオケA	れっつ! ピンポンディアB/C
午前	18 休館日	19 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディアA	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	23 民謡 詩吟 百歳体操A/B	24 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	書道B 絵筆	フォークダンスB	絵画 れっつ! おどりざんまい	
午前	25 休館日	26 (い)社交ダンス 書道C	27 大掃除	28 (区)コーラス 生花B 百歳体操A/B	29 休館日	30 休館日	31 休館日
午後		書道D (い)卓球 茶道(裏千家)	手芸	生花A 3B体操A/B			
利用時間/10:00~17:00 休館日/日曜日 祝日 年末年始							

1月の行事予定



1/16(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
※1月は(月)の午前中です!

1/19(木) 健康増進講座

1/24(火) ウエルネスダーツ

1/7(土),21(土),30(月) れっつ!ピンポンディ

1/13(金),27(金) れっつ!おどりざんまいディ



1月の申込開始は
12/28(水)!
※ピンポンディは
12/24(土)!





ちゃどう

茶道(裏千家)同好会



サークル会員

募集中!

茶道に興味のある方、これから茶道を習いたい方♪
まずは見学から!

足腰が弱くなっておられる方にも身体に負担がかからない
ように、椅子に座ってテーブルでいただく形式りゅうれい〈立礼式〉を
導入しております。

茶道をたしなみ、生きがいを持てるよう、一緒にお茶を楽し
みませんか♪

開催日：第1・4(月)※変更の場合あり

時 間：13:00～15:30

月会費：1,500円(毎月徴収)

講 師：木村 宗恵 先生

※見学者はお抹茶つきで100円徴収



俳句サークル『木の芽』作品紹介

小寺 昌平先生選

秋夕焼闊歩の日々のありし街
今日は晴皆走り行く運動会
新米の香りいつきに釜の蓋
秋風や老犬の背にやさしき手
誉め上手叱り上手や青みかん
鰯雲空の広さに広がりし

安田 照子
村越 浩子
杉山 千恵
佐藤 允子
上林 賢一
秋田 利恵

12/27(火)午前中は **大掃除**

きれいに掃除して新年を迎えましょう♪

年末の忙しい時期ですが、午前10時～正午の間で
ご協力をお願いします。

お手伝いいただける方は

事務所までお申し出ください!



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!

年末年始「休館日」のお知らせ

12月				1月			
28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)
○	×	×	×	×	×	×	○
開館日	休館日						開館日

利用者アンケート調査の ご協力をお願いします

この調査は、今後のセンター運営の資料とするため、
東淀川区老人福祉センターと大阪市が共同で実施し
ています。

アンケート用紙は、1階事務室前にある回収箱へお入
れください。

