



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

令和5年



書き初め大会

日時：1月4日(水)～14日(土)
午前10時～午後5時

場所：2階 ロビー

内容：令和5年の目標や座右の銘、好きな言葉などを自由に書いてください。

毎日参加も OK！
期間内のお好きな時間にどうぞ！



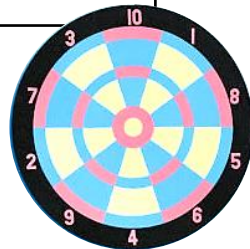
申込不要

参加費無料

ウエルネスダーツ

日時：1月24日(火)

午後1時30分～3時



場所：4階 大集会室

内容：認知症予防、健康増進に役立つ楽しいスポーツ

講師：日本ウエルネスダーツ協会
理事長 上田 豊 氏

定員：20名(申込先着順)

参加費無料

【受付】

12月28日(水)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



1月は
月曜午前！

日時：1月16日(月)

A…午前10時～10時40分

B…午前10時50分～11時30分

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】

12月28日(水)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：1月19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：30名(申込先着順)

参加費無料

【受付】

12月28日(水)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

11月10(木)11日(金)「第36回文化祭」が開催されました♪



ご協力ありがとうございました♪

2023年1月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前	1	2	3	4	5 (い)大正琴	6 民謡	7 れっつ! ピンポンディア
午後	休館日	休館日	休館日	百歳体操A/B	ありがとう	百歳体操A/B 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	8	9	10 (い)社交ダンス	11 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	12 フォークダンスA	13 民謡 詩吟 百歳体操A/B	14 いきいき体操クラブ 書道A・C
午後	休館日	(成人の日) 休館日		絵筆 3B体操A/B 大正琴響(ひびき)	フォークダンスB	絵画 (区)常任委員会 れっつ! おどりざんまい	書道B・D
午前	15	16 (区)水墨画 すこやか マッサージ&ダンス	17 (い)コーラス (い)茶道	18 うたごえ 書道A 百歳体操A/B	19 (い)大正琴 (区)女性部長会	20 民謡 百歳体操A/B	21 れっつ! ピンポンディア
午後	休館日	カラオケB フラダンス	なにわ元気塾	書道B 絵筆	俳句 健康増進講座 13:30~14:30	カラオケA	れっつ! ピンポンディアB/C
午前	22	23 (い)社交ダンス 書道C	24 (い)コーラス	25 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	26 フォークダンスA 生花B	27 民謡 詩吟 百歳体操A/B	28 いきいき体操クラブ
午後	休館日	書道D (い)卓球 茶道(裏) カラオケB フラダンス	手芸 ウエルネスダーツ 13:30~15:00	生花A 3B体操A/B 大正琴響(ひびき)	フォークダンスB	絵画 れっつ! おどりざんまい	
午前	29	30 れっつ! ピンポンディアA (区)水墨画	31 (い)茶道	☆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。			
午後	休館日	(い)卓球 茶道(裏)					
利用時間/10:00~17:00 休館日/日曜日 祝日 年末年始							

2月の行事予定



2月の申込開始は
1/25(水)!
※ピンポンディアは
1/28(土)です!

- 2/1(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 2/7(火) 楽しいリトミック
- 2/15(水) お誕生会&みんなで歌おう
- 2/16(木) 健康増進講座
- 2/4(土),6(月),18(土),20(月) れっつ!ピンポンディア
- 2/10(金),24(金) れっつ!おどりざんまいディ

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!



詩吟サークル会員募集！ **募集中!**

詩吟は、漢詩・和歌などを独特の節回しで吟ずる(歌う) 芸能です。

開催日：第2・4(金)

時間：10:00~12:00

月会費：1,500円(毎月徴収)

講師：遠藤 景洲 先生(誠心流)



声を出すことはストレス発散にもなります！
詩を味わい楽しみながら健康づくりしませんか！



アンケート調査へのご協力 ありがとうございました！

皆さまのご意見をお聞きするためのアンケート調査につきましては、
今回150名余りもの皆さまから、利用内容などの状況や建物、設備面
の改善、事業へのご要望などをいただきました。

この貴重なご意見はすべて大阪市に報告するとともに、センターが
改善できることは、順次取り組んでまいりたいと考えています。

ご協力いただきまして、ありがとうございました。

文化祭の準備を手伝っていただいた ボランティアの皆さん♪ ありがとうございました！



1月のれっつ！おどりざんまいデイ 13日(金) 27日(金)

申込不要

午後1時~3時

参加費無料

場所：4階 大集会室



※時間内、途中参加・退出OKです！

1月のれっつ！ピンポンデイ



30日(月)…Aクラスのみ

7日(土)、21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】

12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
クラス	クラス	クラス
…	…	…
午後2時	午後2時	午後2時
午後4時	午後4時	午後4時
午後10時	午後10時	午後12時

年末年始「休館日」のお知らせ

12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)
開館日	6日間「休館日」です						開館日

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください