



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

2月

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

1月・2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： 2月15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、
当日写真をお渡しします。

【受 付】

参加費無料

1月25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

日 時： 2月1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】

1月25日(水)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： 2月7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)

【受 付】

参加費無料

1月25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： 2月16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)

【受 付】

参加費無料

1月25日(水)午前10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)



2月のれっつ!ピンポンディ

6日(月) 20日(月)…A クラスのみ

18日(土)…A・B・C クラス

25日(土)…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】

1月28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	午	午
後	後	前
2	2	10
時	時	時
…	…	…
午	午	午
後	後	後
4	2	12
時	時	時

2月のれっつ!おどりざんまいディ

10日(金) 24日(金)

参加費無料

午後1時～3時

場 所： 4階 大集会室

申込不要

※時間内、途中参加・退出 OK です!



事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

11月30日(水) 流行り歌ビクス♪



12月6日(火) 消しゴムはんこ♪



12月7日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



12月13日(火) 健康増進講座♪



12月15日(木) アロマサロン♪



12月15日(木)
11月・12月お誕生会&みんなで歌おう♪



12月20日(火) 楽しいリトミック♪



「赤い羽根共同募金運動」へのご協力
ご支援ありがとうございました♪



事務所前に設置していましたが「赤い羽根共同募金」への募金について、バッジ(500円以上の方)も含めて、31,454 円もの善意をいただきました。

共同募金の配分金は、高齢者月間事業や老人クラブ連合会への助成金など、地域の福祉活動に役立てられます。

今回も多くの方からたくさんのご協力をいただきました。

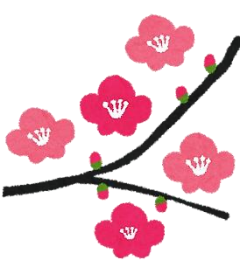
あたたかいご支援、本当にありがとうございました。

おつかれさまでした！



昨年末(12/27)
大掃除にご協力いただきました皆さま
ありがとうございました！

2023年2月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前				1 うたごえ 書道A 百歳体操A/B	2 (い)大正琴 フォークダンスA	3 民謡 百歳体操A/B	4 いきいき体操クラブ
午後				書道B 絵筆 すこやか マッサージ&ダンス	DM勉強会 おりがみ フォークダンスB	カラオケA なにわ元気塾	
午前	5 休館日	6 (区)水墨画 れっつ！ ピンポンディA	7 (い)コーラス (い)茶道	8 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	9 フォークダンスA 生花B	10 民謡 詩吟 百歳体操A/B	11 (建国記念の日) 休館日
午後		カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家)	楽しいリトミック 14:00～15:00	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	12 休館日	13 (い)社交ダンス 書道C	14	15 うたごえ 書道A 百歳体操A/B	16 (い)大正琴	17 民謡 百歳体操A/B	18 れっつ！ ピンポンディA
午後		書道D フラダンス	手芸	書道B 絵筆 お誕生日会＆ みんなで歌おう 13:30～15:00	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B/C
午前	19 休館日	20 (区)水墨画 れっつ！ ピンポンディA	21 (い)コーラス (い)茶道	22 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	23 (天皇誕生日) 休館日	24 民謡 詩吟 (区)女性部長会 百歳体操A/B	25 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB フラダンス	 なにわ元気塾	生花A 3B体操A/B 大正琴響(ひびき)		絵画 生花B れっつ！ おどりざんまい	れっつ！ ピンポンディB/C
午前	26 休館日	27 (い)社交ダンス 書道C	28	☆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		書道D (い)卓球 茶道(裏千家)	手芸				
利用時間/10:00～17:00 休館日/日曜日 祝日 年末年始							

3月の行事予定

3/1(水) すこやかマッサージ&ダンス
 3/7(火) 輪投げ大会
 3/16(木) 健康増進講座
 3/30(木) お出かけ隊
 3/4(土) 6(月) 18(土) 20(月) れっつ!ピンポンディ
 3/10(金) 24(金) れっつ!おどりざんまいディ



3月の申込開始は
 2/24(金)!
 ※ピンポンディは
 2/25(土)です!



詩吟サークル会員 募集中!

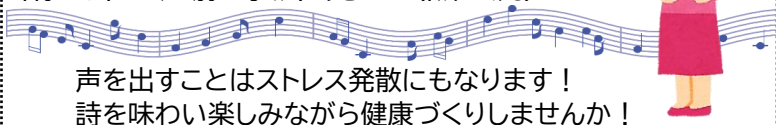
詩吟は、漢詩・和歌などを独特の節回しで吟ずる(歌う)芸能です。

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！

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！

俳句サークル『木の芽』 作品紹介
小寺 昌平先生 選

ふっと出る母のハミング年用意
口下手は去年と変らぬ暦売り
雪ましろ車窓の富士の裾野まで
そろいたる町の花屋のシクラメン
友ら来て酒盛りとなる年用意
寒鴉黄色い声のあるらしき

佐藤 允子
大木 秀子
杉山 千恵
愛甲 成子
吉中 中吉
正木 敬子

☆サークル活動のご案内☆

サークル名		開催日	時 間	サークル名		開催日	時 間
書 道	A	第1・3(水)	10:30～12:00	民 踊		第2・4(金)	10:00～12:00
	B		13:00～14:30	うたごえ		第1・3(水)	10:00～12:00
	C	第2・4(月)	10:30～12:00	3B体操	A	第2・4(水)	13:15～14:15
	D		13:00～14:30				B
俳 句		第3(木)	13:00～15:00	フラダンス		第2・3(月)	13:30～15:00
手 芸		第2・4(火)	13:00～15:00	大正琴響(ひびき)		第2・4(水)	13:00～15:00
生 花	A	第2・4(水)	13:00～15:00	いきいき体操クラブ		第2・4(土)	10:00～12:00
	B	第2・4(木)	10:00～12:00	おりがみ		第1(木)	13:00～15:00
絵 画		第2・4(金)	13:00～16:00	茶道(裏千家)同好会		第1・4(月)	13:00～15:30
絵 筆		第1・3(水)	13:00～15:00	い ち よ う サ ー ク ル	卓 球	第1・4・5(月)	13:00～16:00
カラオケ	A	第1・3(金)	13:00～15:00		社交ダンス	第2・4(月)	10:00～11:30
		B			第1・3(月)	コーラス	第1・3(火)
民 謡		第1・3(金)	10:00～12:00		茶 道	第1・3(火)	10:00～12:00
					英会話	第2・4(水)	10:00～11:30
					大正琴	第1・3(木)	10:00～11:30
フォークダンス	A	第2・4(木)	10:00～11:30	連 合 会 区 老 人 サ ー ク ル ク ラ ブ	水墨画	第1・3(月)	10:00～11:30
	B		13:30～15:00		コーラス部	第2・4(水)	10:00～11:30
詩 吟		第2・4(金)	10:00～12:00	※参加するためには、「区老人クラブ連合会」に入会する必要があります。			
謡 曲		第1・3(金)	13:00～15:00				

チャレンジしてみたいサークルがありましたら、
まずは見学されてはいかがですか？
見学は無料です。
見学希望の方は、事務所までお申し出ください。

いきいきセンターだよりは

社会福祉法人
大阪市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