

# 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

## 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：4月4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】  
3月24日(金)午前10時から  
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

## 健康増進講座

～腰・膝など身体の機能改善体操～



日時：4月11日(火)  
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】  
3月24日(金)午前10時から  
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

## 3月・4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：4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、  
当日写真をお渡しします。

参加費無料

【受付】  
3月24日(金)午前10時から  
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

## すこやかマッサージ&ダンス

日時：4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】  
3月24日(金)午前10時から  
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

## 4月のれっつ!ピンポンデイ

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  
ご協力もお願いします。

★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】  
3月25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クラス…午後2時～4時  
Bクラス…午後2時～4時  
Aクラス…午前10時～午後2時

## 4月のれっつ!おどりざんまいデイ

14日(金) 28日(金)

申込不要

午後1時～3時

場所：4階 大集会室

参加費無料



※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♪

2月7日(火) 楽しいリトミック♪



2月15日(水) 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♪

3月1日(水) すこやかマッサージ&ダンス♪



3月7日(火) 輪なげ大会♪



青チーム優勝!

3月9日(木) 消防訓練



消火器の使い方を練習しました



決戦の後は笑顔で記念撮影(^^♪



# 2023年4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。						1 れっつ! ピンポンディアA
午後	☆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。						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 うたごえ  書道A 百歳体操A/B	6 (い)大正琴	7 民謡  百歳体操A/B	8 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)	楽しいリトミック 14:00~15:00	絵筆 書道B  すこやか マッサージ&ダンス	おりがみ	カラオケA (区)保健体育部長会 なにわ元気塾	
午前	9 休館日	10 (い)社交ダンス  書道C	11	12 (い)英会話 (区)コーラス  百歳体操A/B	13 フォークダンスA 生花B	14 民謡 詩吟  百歳体操A/B	15  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	生花A 3B体操 大正琴響(ひびき)	フォークダンスB  (区)常任委員会	絵画  れっつ! おどりざんまい	れっつ! ピンポンディアB/C
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	21 民謡 (区)女性部長会 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	なにわ元気塾	絵筆 書道B  お誕生会& みんなで歌おう 13:30~15:00	俳句	カラオケA	
午前	23 30 休館日	24 (い)社交ダンス  書道C	25	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	28 民謡 詩吟  百歳体操A/B	29 昭和の日
午後		書道D  (い)卓球 茶道(裏千家)	手芸	生花A 3B体操 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 なにわ元気塾	
利用時間/10:00~17:00      休館日/日曜日 祝日 年末年始							

## 5月の行事予定

5/15(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  
※5月は月曜日の午前中に開催です!



5月の申込開始は  
4/25(火)!  
※ピンポンディアは  
4/22(土)です!

5/9(火) 健康増進講座  
5/16(火) ぴんしゃん体操  
5/30(火) 似らすとれーしょん  
5/1(月) 6(土) 20(土) 29(月)れっつ!ピンポンディア  
5/12(金) 26(金) れっつ!おどりざんまいディ

## 脳活・脳トレチャレンジ!!

やってみよう!

いつでもどうぞ♪

毎日10時~午後5時

☆ぬり絵、漢字や数独の問題用紙が  
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!




いきいきセンターだよりはホームページでもご覧いただけます！

スマホで QR コードを  
読みとれば簡単にアクセス  
できます！



社会福祉法人  
大阪市東淀川区社会福祉協議会ほほえみ



QR



各お申込み、お問い合わせは  
☎06-6322-0173までおかけください

### 4月から利用証の更新を行います

来館時には必ず利用証を1階窓口の「利用証入れ」  
に入れてください。  
住所・電話番号や緊急連絡先などの変更があれば、  
お申し出ください。  
また、利用証の紛失や汚損の場合は、再発行できま  
すのでご相談ください。

### 俳句サークル『木の芽』作品紹介

小寺 昌平先生 選

梅の香や花嫁渡る廊下まで	村上	民恵
お湯の出る暮しに慣れて寒の明	秋田	利恵
参道にこの先梅と達筆で	上林	賢一
日脚伸ぶたゞそれだけを喜べり	西澤	初江
緩る緩ると手足のばせる朝寝かな	石橋	ふみ子
春さざすおしゃべり止まぬ下校の子	正木	敬子

### 「退任あいさつ」 津田 雅人



平成30年4月に着任してから早いものでもう5年が過ぎ、3月末日をもって、無事任期満了による退職となりました。

この間、新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う臨時休館が続いたり、事業やサークル活動の休止など、センターを取り巻く状況は大変厳しいものがありました。

しかし、このような状況の中においても生きがいと健康づくり、介護予防にかかる事業や、各種サークル活動と文化祭など、さまざまな場面で皆さまの笑顔や楽しむお姿を毎日数多く見ることができたのは、私にとりまして大きな財産となりました。

「心が動けば身体も動く！」…この言葉は5年前に館長として着任した時のあいさつに書いたもので、私の「座右の銘」としています。

今後とも、皆さま方の笑顔あふれる「いきいきセンター」となるよう職員一同がんばって事業を進めていきます。そしてこれからもますますお元気でセンターにお越しいただきますようお願いしまして、退任にあたってのごあいさつといたします。ありがとうございました。