

いきいきセンターだより

5月

【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

介護予防講座

ぴんしゃん体操

日時：5月16日(火)
午後1時30分～2時30分

場所：4階 大集会室
内容：介護予防・認知症予防のための健康体操や
脳活トレーニング
講師：NPO法人 MYフィットネス道
森原 優次 先生
定員：30名(申込先着順)



【受付】
4月25日(火)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

似らすとれーしょん

体験講座

日時：5月30日(火)
午前10時30分～12時

場所：3階 第2会議室
内容：人の顔の特徴のとらえ方を基礎から学び、
人の顔を描く楽しさを体験する講座
講師：大阪市生涯学習インストラクター
木野 竜子 先生
定員：15名(申込先着順)

持ち物：鉛筆またはシャープペンシル
消しゴム
※彩色する場合は画材道具



【受付】
4月25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》

健康増進講座

～腰・膝など身体の機能改善体操～

日時：5月9日(火)
午後1時30分～2時30分

火曜!

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】
4月25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：5月15日(月)
A…午前10時00分～10時40分
B…午前10時50分～11時30分

月曜の午前!

5月は月曜日の午前に開催です!
お間違えなく!

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】
4月25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♪

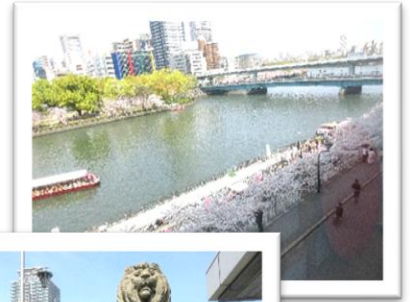
3月14日(火) 雪印セミナー♪



3月16日(木) 健康増進講座♪



3月30日(木) お出かけ隊♪



満開の桜でした！



4月4日(火)
楽しいリトミック♪



4月5日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



2023年5月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土	
午前	休館日	1 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディA	2 (い)コーラス (い)茶道 百歳体操A/B	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 れっつ! ピンポンディA 百歳体操A/B	
午後		カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家)					れっつ! ピンポンディB/C	
午前	休館日	7	8 (い)社交ダンス 書道A・C 書道B・D フラダンス	9	10 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	11 フォークダンスA 生花B (い)大正琴	12 民謡 詩吟 民謡 百歳体操A/B	13 いきいき体操クラブ
午後		手芸 (区)常任委員会 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	絵画 れっつ! 盆おどりざんまい			
午前	休館日	14	15 (区)水墨画 すこやか マッサージ&ダンス	16 (い)コーラス (い)茶道	17 うたごえ 書道A 百歳体操A/B	18 (い)大正琴	19 民謡 百歳体操A/B	20 れっつ! ピンポンディA
午後		カラオケB フラダンス	びんしゃん体操 13:30~14:30 なにわ元気塾	書道B 絵筆	俳句 サークル運営委員会 13:30~	カラオケA	れっつ! ピンポンディB/C	
午前	休館日	21	22 (い)社交ダンス 書道C	23	24 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	25 フォークダンスA 生花B	26 民謡 詩吟 百歳体操A/B	27 いきいき体操クラブ
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! 盆おどりざんまい		
午前	休館日	28	29 れっつ! ピンポンディA	30 (い)茶道 似らすとれーしょん 10:30~12:00	31 うたごえ 百歳体操A/B	☆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		(い)卓球 なにわ元気塾		絵筆				

利用時間/10:00~17:00

休館日/日曜日 祝日 年末年始

6月の行事予定

- 6/7(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 6/13(火) 健康増進講座
- 6/15(木) アロマサロン
- 6/21(水) お誕生会&みんなで歌おう
- 6/27(火) 楽しいリトミック
- 6/3(土) 5(月) 17(土) 19(月) れっつ!ピンポンディ
- 6/9(金) 23(金) れっつ!盆おどりざんまいディ



6月の申込開始は
5/25(木)!
※ピンポンディは
5/27(土)です!

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

5月のれっつ!ピンポンディ

1日(月) 29日(月)…Aクラスのみ
6日(土) 20日(土)…A・B・Cクラス

Aクラス…午前10時～12時
Bクラス…午後2時～4時
Cクラス…午後2時～4時

☆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】
4月22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)

俳句サークル『木の芽』作品介绍 小寺 昌平先生選

雨あがり継体陵におぼろ月
小さき膝揃えて坐る雛の間
木の芽時遅刻らしき子公園に
木蓮のやさしき花芽空あおぐ
シクラメン陽のさす処蟻出ずる
ボールひとつ持ちて父と子木の芽道

村上 民恵
石橋 ふみ子
愛甲 成子
正木 敬子
西澤 初江
吉中 中吉

5月のれっつ!盆おどりざんまいディ

12日(金) 26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!



園芸ボランティア募集します!

センターの花壇に花苗を植える
予定をしています。
一緒にちょこっとガーデニングしませんか?
お花の好きな方、興味のある方は、
1階事務室までお問い合わせください♪



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!

新任のごあいさつ



4月より老人福祉センターに
勤務させていただくことになりました新山聡美です。
レクリエーション・サークル・イベントに参加される老人福祉センターの利用者の方に健康増進のために明るい生活を営んでいただくお手伝いができればと思います。
よろしくお願いいたします。

新任のごあいさつ



4月1日より、着任しました。松谷俊一です。
一日でも早くセンター運営の仕事覚えて、
来館される方に笑顔と元気をお届けできればと思います。
これからも、皆さま方に喜んでいただけるように頑張ってまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。