



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

アロマサロン

日時:6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アロマ化粧水 ¥1,000-

講師:「あろま雅」川邊 雅子 先生

定員:20名(申込先着順)



参加費無料

【受付】

5月25日(木)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:6月13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)



参加費無料

【受付】

5月25日(木)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》

5月・6月お誕生会&みんなで歌おう♪

参加費無料

みんなで歌ってお誕生者をお祝いしましょう♪

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。

日時:6月21日(水)
午後1時30分～3時



【受付】

5月25日(木)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:6月27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】

5月25日(木)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:6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】

5月25日(木)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♪

4月11日(火) 健康増進講座♪



4月19日(水) お誕生会&みんなで歌おう♪



6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】
5月27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
…	…	…
午後12時	午前12時	
2時	10時	
午後4時	午後2時	
12時	12時	

6月のれっつ!盆おどりざんまいディ

9日(金) 23日(金)

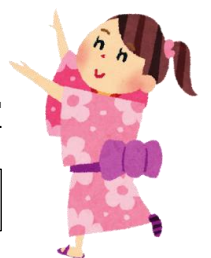
盆踊りの曲に合わせて踊りざんまい♪

午後1時～3時

場所：4階 大集会室

参加費無料

申込不要



※時間内、途中参加・退出 OK です!

2023年6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
午後					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	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 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家)		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 (区)広報委員会	絵画 れっつ! 盆おどりざんまい	
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	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
午後		書道D フラダンス (区)常任委員会	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)	俳句 アロマサロン 13:30~15:00 区老連総会 13:30~	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	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 生花B	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	なにわ元気塾	書道B 絵筆 お誕生会& みんなで歌おう 13:30~15:00	フォークダンスB	絵画 れっつ! 盆おどりざんまい なにわ元気塾	
午前	25 休館日	26 (い)社交ダンス 書道C	27	28 (い)英会話 (区)コーラス 百歳体操A/B	29	30 百歳体操A/B	
午後		書道D (い)卓球 茶道(裏千家)	手芸 楽しいリトミック 14:00~15:00	生花A 3B体操 大正琴響(ひびき)			

利用時間/10:00~17:00

休館日/日曜日 祝日 年末年始

7月の行事予定

- 7/1(土)~7(金) みんなで飾ろう七夕かざり
- 7/5(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 7/6(木) 真向法体操
- 7/11(火) ぴんしゃん体操
- 7/13(木) 絵手紙教室
- 7/20(木) 健康増進講座
- 7/25(火) 輪なげ大会
- 7/1(土) 3(月) 15(土) 31(月)れっつ!ピンポンディ
- 7/14(金) 28(金)れっつ!おどりざんまいディ



7月の申込開始は
6/27(火)!
※ピンポンディは
6/24(土)です!

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

☆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)英会話サークル会員

募集中!

英語はもうできないと、あきらめていませんか？
中学生英語が、今、リカレント教育として脚光をあびています！

開催日：第2・4(水)
時間：10:00~11:30
月会費：1,000円(2ヶ月毎 奇数月徴収)
※必要に応じて別途徴収あり
講師：丸山 敏夫 先生



中学生用、会話テキスト使用 30分

中学生単語で会話が出来ます。
テキストを使った基本型文法とヒアリング(聞く)及びスピーキング(話す)

実践会話(フリートalking)30分

各自、テーマは自由で、英語でスピーチ

質疑応答 30分

日常的にわからない点、または事業の中で疑問に感じた事など

中学英語をマスターすれば、会話も自信ができてきます。
25年4月からの、大阪・関西万博で、英語でご接待しませんか？

Let's study English , Are you ready !!

俳句サークル『木の芽』作品介绍
小寺 昌平先生 選

置き竿の並ぶ突堤鳥帰る 村越 浩子
満州は父の青春鳥雲に 杉山 千恵
今日一日善女になりて花御堂 西澤 初江
うす曇る空へ先陣鳥帰る 安田 照子
咲きながら切り倒さるる老い桜 吉中 中吉

☆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)	民踊	第2・4(金)	10:00~12:00		
	B		うたごえ	第1・3(水)	10:00~12:00		
	C	第2・4(月)	3B体操	第2・4(水)	13:30~15:00		
	D		フラダンス	第2・3(月)	13:30~15:00		
俳句	第3(木)	13:00~15:00	大正琴響(ひびき)	第2・4(水)	13:00~15:00		
手芸	第2・4(火)	13:00~15:00	いきいき体操クラブ	第2・4(土)	10:00~12:00		
生花	A	第2・4(水)	13:00~15:00	おりがみ	第1(木)	13:00~15:00	
	B	第2・4(木)	10:00~12:00	茶道(裏千家)同好会	第1・4(月)	13:00~15:30	
絵画	第2・4(金)	13:00~16:00	いちようサークル	卓球	第1・4・5(月)	13:00~16:00	
絵筆	第1・3(水)	13:00~15:00		社交ダンス	第2・4(月)	10:00~11:30	
カラオケ	A	第1・3(金)		13:00~15:00	コーラス	第1・3(火)	10:00~11:45
					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		
民謡	第1・3(金)	10:00~12:00	区老人クラブ連合会サークル	水墨画	第1・3(月)	10:00~11:30	
フォークダンス	A	第2・4(木)		10:00~11:30	コーラス部		第2・4(水)
	B	第2・4(木)	13:30~15:00				
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。

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

