



月

# 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

## 真向法体操♪

参加費無料

～手軽な健康体操で若さを保とう！～

日時：7月6日(木)

午後1時30分～3時

場所：4階 大集会室

内容：股関節を動かし脚・腰の筋肉を鍛え血行が良くなるよう、4つの基本動作とこれを補う体操。3分間でできるシンプルエクササイズ。

講師：大阪市生涯学習インストラクターバンク講師  
吉崎 幸孝 先生

定員：15名(申込先着順)

【受付】

6月27日(火)午前10時から  
電話でのみ受付します♪(本人に限る)



## 介護予防講座 ぴんしゃん体操

日時：7月11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】

6月27日(火)午前10時から  
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

参加費無料



## 絵手紙教室

日時：7月13日(木)

午後1時30分～3時

場所：3階 第2会議室

内容：絵手紙

講師：宮西 陽子 先生

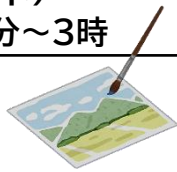
参加費：600円(画材料)※当日お支払いください

定員：12名(申込先着順)

持ち物：ポケットティッシュ 画材2点

【受付】

6月27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》

## 輪投げ大会

日時：7月25日(火)

午後1時30分～3時

参加費無料

場所：2階 大広間

内容：1チーム6名×4チームによるリーグ戦

定員：24名(申込先着順)

【受付】

6月27日(火)午前10時から  
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

賞品も出るよ!



《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：7月20日(木)

午後1時30分～2時30分

木曜!

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】

6月27日(火)午前10時から  
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

参加費無料



《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：7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40名(申込先着順)

【受付】

6月27日(火)午前10時から  
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

参加費無料



# 事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

5月9日(火)  
健康増進講座♪



5月15日(月)  
すこやかマッサージ&ダンス♪



5月16日(火)  
ぴんしゃん体操♪



5月 ご利用者にお手伝いいただき花の苗を植えました♪



5月30日(火)  
似らすとれーしょん体験講座♪



## みんなで飾ろう七夕かざり

日時：7月1日(金)～7日(木)  
午前10時～午後5時のいつでもOK♪

場所：1階 階段横の笹に飾ってください  
内容：心をこめて願い事の短冊を書いたり  
飾りを作しましょう♪

※申し込みは不要です。毎日でもどうぞ！  
短冊、こより、おりがみは2階ロビーにあります。  
ご自由にお使いください。



## 7月のれっつ!盆おどりざんまいデイ

盆踊りの曲に合わせて踊りざんまい♪

14日(金) 28日(金)

午後1時～4時

申込不要

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！



## 7月のれっつ!ピンポンデイ

3日(月) 31日(月)…Aクラスのみ  
1日(土) 15日(土)…A・B・Cクラス

★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。

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

参加費無料



【受付】

6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)

## 百歳体操 B 参加者募集中!

日時：毎週 水曜日と金曜日  
午前11時～11時45分

場所：2階 大広間

内容：かみかみ体操といきいき体操を続けてします。  
かみかみ体操(20分) 11:00～11:20  
※食べる力や飲み込む力をつけるための体操。  
イスに座ってお口の周りや舌を動かす体操です。  
いきいき体操(25分) 11:20～11:45  
※「おもり」を手首や足首につけて、座って行う  
運動。筋力がつきます！

【申込受付中】 詳細はお問い合わせ下さい  
午前10時から電話または窓口で受付しています♪

# 2023年7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 れっつ! ピンポンディA	
午後							れっつ! ピンポンディB/C	
午前	2	3 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディ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 (区)女性部 合同研修会 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	休館日	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	おりがみ 真向法体操 13:30~15:00	カラオケA  なにわ元気塾		
午前	9	10  書道C	11 社交ダンス(アソシエ)	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A	
午後	休館日	書道D フラダンス (区)広報委員会	手芸 ぴんしゃん体操 13:30~14:30 (区)常任委員会	生花A  3B体操 大正琴響(ひびき)	フォークダンスB  絵手紙教室 13:30~15:00	絵画  れっつ! 盆おどりざんまい	れっつ! ピンポンディB/C	
午前	16	17  海の日	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	休館日			絵筆 書道B	俳句 健康増進講座 13:30~14:30	カラオケA		
午前	23	24 (区)水墨画  書道C	25 社交ダンス(アソシエ)	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	
午後	休館日	書道D (い)卓球 フラダンス 茶道(裏千家)	手芸 輪なげ大会 13:30~15:00	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	30	31 れっつ! ピンポンディA	☆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 カラオケB						

利用時間/10:00~17:00

休館日/日曜日 祝日 年末年始

## 8月の行事予定

- 8/2(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 8/8(火) 健康増進講座
- 8/16(水) お誕生会&みんなで歌おう
- 8/17(木) ディスコン大会
- 8/22(火) 楽しいリトミック
- 8/5(土) 7(月) 19(土) 21(月) れっつ!ピンポンディ
- 8/25(金) 盆おどり大会

館内で飲食ができるようになりました♪  
場所は2階ロビーに限ります。

ゴミのお持ち帰りにご協力をお願いします!  
※弁当の容器やペットボトル・ビン・缶 など



# ほっこりカフェ

7月13日(木)から始めます♪

2階の大広間にて「カフェサロン」を再開いたします。  
みなさんの「居場所づくり」にと考えています。  
地域包括の職員や、保健師さんも来られますので、  
介護・医療の相談もお気軽にどうぞ！

毎月第2木曜日 午前11時～午後3時  
場所は2階 大広間です♪



ほっこりカフェ  
スタッフ募集中！

スタッフ登録に協力していただけの方！  
電話または1階窓口までお問い合わせください♪

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

## ディスコン大会

「ディスコン」とは6人が1チームとなり赤と青に分かれてそれぞれが円盤を投げ(滑らせ)て、ポイントに近いチームを競う簡単スポーツです。初めての方でも手軽に楽しめます♪

日時：8月17日(木)  
午前9時15分～11時45分

場所：東淀川スポーツセンター  
内容：6人1チームでのリーグ戦  
4コートで、各4チームが試合をします  
定員：12名(申込先着順)



【申込受付中】  
午前10時から電話または窓口で受付しています♪

## 民踊 サークル会員 募集中！

一緒に踊りを始めてみませんか♪

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：城島 節子 先生



サークルの着物をお貸しすることもできますので、衣装代はかかりません。ぜひ一度見学にいらしてください！

## フラダンス サークル会員 募集中！

美・癒し・健康を得られるフラを一緒に踊りましょう♪

開催日：第2・3(月)  
時間：13:30～15:00  
月会費：1,000円(毎月徴収)  
講師：吉田 千恵 先生



無理なく長く健康に続けられるフラ。  
美姿勢を意識し体幹を鍛えられダイエットにも効果的♪

俳句サークル『木の芽』作品紹介

小寺 昌平先生 選

樟若葉白い仔犬とワルツ踏む

病棟の窓は全開若葉風

母の日や暮れて届きし花の菫

あじさいの毬ゆらしゆく通学路

五月晴れ異国の人と並ぶ列

杉山

秋田

村上

村越

正木

千恵

利恵

民恵

浩子

敬子

## 脳活・脳トレチャレンジ

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！