



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

《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：8月2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】
7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)

参加費無料



音と遊ぼう♪

楽しいハートミック

～音とリズムに合わせた楽しい運動です♪～

日時：8月22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：40名(申込先着順)

【受付】
7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)

参加費無料



《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

7月・8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：8月16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、40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】
7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)

参加費無料



《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♪(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》

健康増進講座

～腰・膝など身体の機能改善体操～

日時：8月8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 馬話一行 先生
定員：30名(申込先着順)

【受付】
7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)

参加費無料



8月のれっつ!ピンポンデイ

7日(月) 21日(月)…Aクラスのみ
5日(土) 19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

【受付】
7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)

参加費無料



事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

6月7日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



6月13日(火)
健康増進講座♪



6月15日(木)
アロマサロン♪



6月21日(水)
お誕生会&みんなで歌おう♪



6月27日(火)
楽しいリトミック♪



7月5日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



7月7日まで みんなで飾ろう七夕かざり♪



ささの葉 さらさら
のきばに ゆれる
お星さま きらきら
金銀 砂子
五色の 短冊
わたしが かいだ
お星さま きらきら
空から 見える

(い)英会話サークル 会員募集

開催日：第2・4(水)
時 間：午前10時～11時30分
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
※見学は無料です

講 師：丸山 敏夫 先生
内 容：①中学生用会話テキスト使用 (30分)
②先生からの応用問題と回答(20分)
③実践会話(30分)
テーマは、各自の昨日までの出来事などを英語で話す
④質疑応答(10分)
日常的にわからない点や授業で疑問に感じた事



※中学生の時、学習した単語で、会話ができます
英語は出来ないと、諦めていませんか？
中学生英語が今、リカレント教育として脚光を浴びています
今、ものにすれば、会話も自信がつかますよ！
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 ?

書道 A・B サークル 会員募集

開催日：第1・3(水)
時 間：A 午前10時30分～正午
B 午後1時～2時30分

書道 C・D サークル 会員募集

開催日：第2・4(月)
時 間：C 午前10時30分～正午
D 午後1時～2時30分


月会費：1,500円(毎月徴収)
※必要に応じて徴収あり(教材費等)
講 師：東野 公香 先生



世界に一つしかない作品を創りましょう♪

生活空間に書作品を取り入れることで日常生活に楽しみを増やしてみませんか♪

2023年8月 いきいきセンター行事予定表

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------------------|---|-------------------------------------|---|---|---|-----------------------------------|
| 午前 | | | 1 (い)コーラス (いちよう コラール) | 2 うたごえ 百歳体操A/B | 3 | 4 民謡 民踊 百歳体操A/B | 5 れっつ! ピンポンディアA |
| 午後 | | | | 絵筆 すこやか マッサージ&ダンス | | カラオケA | れっつ! ピンポンディアB/C |
| 午前 | 6 休館日 | 7 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディアA | 8 社交ダンス(アソシエ) (区)常任委員会 | 9 (区)コーラス 百歳体操A/B | 10 フォークダンスA 生花B ほっこりカフェ | 11 山の日 | 12 いきいき体操クラブ 百歳体操A/B |
| 午後 | | カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家) | 手芸 健康増進講座 | 生花A 3B体操 | フォークダンスB | | |
| 午前 | 13 休館日 | 14 | 15 | 16 うたごえ 百歳体操A/B | 17 ディスコン大会 (スポーツセンター) | 18 民謡 民踊 (区)女性部長会 百歳体操A/B | 19 れっつ! ピンポンディアA |
| 午後 | | | | お誕生会& みんなで歌おう | おりがみ | カラオケA | れっつ! ピンポンディアB/C |
| 午前 | 20 休館日 | 21 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディアA | 22 社交ダンス(アソシエ) | 23 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B | 24 フォークダンスA 生花B | 25 詩吟 百歳体操A/B | 26 いきいき体操クラブ |
| 午後 | | カラオケB フラダンス | 手芸 楽しいリトミック | 生花A 3B体操 大正琴響(ひびき) | フォークダンスB | 盆おどり大会 | |
| 午前 | 27 休館日 | 28 | 29 (い)コーラス (いちよう コラール) | 30 百歳体操A/B 絵筆 | 31 |  | |
| 午後 | | (い)卓球 茶道(裏千家) フラダンス | | | | | |

利用時間/午前10時～午後5時 休館日/日曜日 祝日 年末年始

☆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。

9月の行事予定

9/6(水) すこやかマッサージ&ダンス
 9/12,19,26(火) いちよう学園
 9/20(水) 健康増進講座
 9/2(土) 4(月) 16(土) 25(月) れっつ!ピンポンディ
 9/8(金) 22(金) れっつ!盆おどりさんまいデイ

ほっこりカフェ

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♪

館内の飲食できる場所は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

盆おどり大会

申込不要

日時：8月25日(金)
午後1時～4時

参加費無料

場所：4階 大集会室

夏です！
おどりざんまいして
暑い夏を乗り越えましょう！
元気になって若返り！
どなたでも自由にご参加できます♪
お気軽に♪来ててください！



俳句サークル『木の芽』作品紹介
小寺 昌平先生 選

坂の上薰風と入る阿弥陀門
父子共に左渦巻き水遊び
古文書のどれも達筆館涼し
ベビーカー流れに浸けて水あそび
ペダル踏む野球少年つゆ晴間

杉山 千恵
片野 美智子
村越 浩子
上林 賢一
佐藤 允子

脳活・脳トレチャレンジ!!

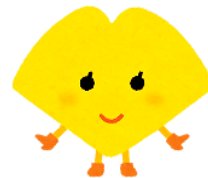
毎日10時～午後5時

☆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！

令和5年度「いちよう学園」受講生募集♪

「いちよう学園」のプログラムは下記のとおりです。なるべく5回ともご参加ください。
3回以上出席された方には、修了証書を授与します♪

- ★受講期間：9月12日(火)～10月10日(火) <全5回>
- ★対象：市内在住の60歳以上の方
- ★内容：講義・健康講座・社会見学
- ★受講料：無料 ※社会見学時の交通費、傷害保険代(30円)は実費負担
- ★定員：40名(申込み先着順) ※社会見学(30名)



★申込方法 8月25日(金)午前10時から電話で受付します♪(本人に限る)
※社会見学の参加希望もお伝えください。参加費は9/12(火)に徴収します。

| | 開催日 | 時間 | 内容 | 講師等 | 場所 |
|---|----------|-------------|--|---|---|
| 1 | 9/12(火) | 13:30～14:10 | 開講式・オリエンテーション | 東淀川区老人福祉センター 館長 松谷 俊一 | 老人福祉センター |
| | | 14:20～15:00 | 「老人クラブについて」 | 東淀川区老人クラブ連合会 会長 奥野 俊明 氏 | |
| 2 | 9/19(火) | 13:30～15:00 | 「はじめてみよう！健康太極拳♪」 呼吸法により体調を整えます | 大阪市生涯学習インストラクター 万谷 頼子 氏 | 老人福祉センター |
| 3 | 9/26(火) | 13:30～15:00 | 【健康講座】 「笑いと健康体操」 落語とオリジナルのタオル体操♪ | 落語家 林家染左さん 他 大阪ガスグループ福祉財団 健康トレーナー 堀江 利恵 氏 | 老人福祉センター |
| 4 | 10/ 5(木) | 12:20～15:00 | 【社会見学】 NHK大阪放送会館 大阪歴史博物館 | NHK大阪放送会館では放送局とBKプラザの展示を見学。 大阪歴史博物館で「新発見！なにわの考古学展覧会」を見学。 | センター 12:20集合 現地 15:00解散 ※年齢確認できる 保険証など持参 |
| 5 | 10/10(火) | 13:30～14:30 | 「ボランティア講座」 | 東淀川区社会福祉協議会 地域支援担当者 | 老人福祉センター |
| | | 14:40～15:00 | 修了式・修了証書授与 | 東淀川区老人福祉センター 館長 松谷 俊一 | |