



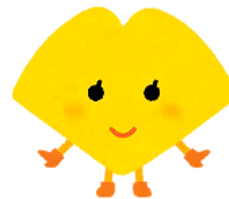
# いきいきセンターだより

【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

## 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♪



ご応募お待ちしております！

★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】 「笑い与健康体操」 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	

# 事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

7月6日(木) 真向法体操♪



7月11日(火) ぴんしゃん体操♪



7月20日(木) 健康増進講座



7月13日(木)  
ほっこりカフェ♪



ボランティアスタッフの皆さん♪ありがとうございます！  
これからもよろしくお願いします♪



7月13日(木)  
絵手紙教室♪



7月25日(火) 輪なげ大会♪



接戦の末、黄チーム優勝！



8月2日(水)  
すこやかマッサージ&ダンス♪



## 9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♪

8日(金) 22日(金)

申込不要

午後1時~4時

参加費無料

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!



## 9月のれっつ!ピンポンデイ



4日(月) 25日(月)…Aクラスのみ  
2日(土) 16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。

★遅刻すると、対戦の組合せ上、  
予約をしても参加できない場合がありますので、ご了承ください。

【受付】

8月26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

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

# 2023年9月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前	3	4 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア	5 (い)コーラス (いちよう コラール) (い)茶道 サークル運営委員会	6 書道A うたごえ 百歳体操A/B	7 (い)大正琴	1 民謡 百歳体操A/B	2 れっつ! ピンポンディアA
午後						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	休館日	カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家)	サークル運営委員会	絵筆 書道B すこやか マッサージ&ダンス	おりがみ	8 民謡 詩吟 百歳体操A/B	9 いきいき体操クラブ
午後						消防訓練 れっつ! 盆おどりざんまい	ディスコンfanクラブ
午前	10 休館日	11 書道C 書道D フラダンス カラオケB	12 社交ダンス(アソシエ) 手芸 いちよう学園① (区)常任委員会	13 (い)英会話 (区)コーラス 百歳体操A/B 生花A 3B体操 大正琴響(ひびき)	14 フォークダンスA 生花B フォークダンスB	15 民謡 百歳体操A/B	16 れっつ! ピンポンディアA
午後						カラオケA	れっつ! ピンポンディアB/C
午前	17 休館日	18 敬老の日	19 (い)コーラス (いちよう コラール) (い)茶道 いちよう学園② なにわ元気塾	20 書道A うたごえ 百歳体操A/B 書道B 絵筆 健康増進講座	21 (い)大正琴 俳句 (区)保健体育部長会	22 民謡 詩吟 (区)女性部長会 百歳体操A/B	23 秋分の日
午後						れっつ! 盆おどりざんまい	
午前	24 休館日	25 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア 書道C 書道D (い)卓球 茶道(裏千家) フラダンス	26 社交ダンス(アソシエ) 手芸 いちよう学園③	27 (い)英会話 (区)コーラス 百歳体操A/B 生花A 3B体操 大正琴響(ひびき)	28 フォークダンスA 生花B フォークダンスB	29 民謡 詩吟 百歳体操A/B	30 いきいき体操クラブ
午後						ディスコンfanクラブ	
利用時間/午前10時～午後5時 休館日/日曜日 祝日 年末年始							

## 10月の行事予定

- 10/4(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 10/5(木) 10(火) いちよう学園
- 10/17(火) 楽しいリトミック
- 10/18(水) 健康増進講座
- 10/18(水) お誕生会&みんなで歌おう
- 10/2(月) 7(土) 16(月) 21(土) れっつ!ピンポンディ
- 10/13(金) 27(金) れっつ!盆おどりざんまいデイ

10月の申込開始は  
9/26(火)!  
※ピンポンディは  
9/16(土)です!

## 消防訓練のお知らせ

日時：9月8日(金) 午後1時30分～2時

内容：通報・避難・消火訓練

※センターご利用中の皆さんには  
避難訓練に参加していただくこととなります。  
職員が2階ロビーに避難誘導しますので、  
あわてず足元に注意して行動してください。  
ご協力のほどよろしくお願いいたします。



各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

《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：9月6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】  
8月25日(金)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：9月20日(水)  
午後1時30分～2時30分

水曜!

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】  
8月25日(金)午前10時から  
電話でのみ受付します♪(本人に限る)



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

## 生花 A・B サークル会員募集！

四季折々の花や草木をいけて  
癒しの時間を一緒に楽しみましょう♪



開催日時：A…第2・4(水)13:00～15:00  
B…第2・4(木)10:00～12:00  
月会費：1,000円 (毎月徴収)  
教材費：花代@1,100×2 ( // )  
講師：水上 敦子 先生 (日本未生流)

花のパワーで日々の暮らしに潤いを！  
美しい花々と出会って心を豊かにし、人との輪も広げて楽しんでみませんか♪

砂浜に日傘かたむけ眼で子守	お揃ひの日傘を回すあねいもと	余生また未知との出令大花火	首涼しモデイリアーニの女性たち	受付の笑顔良き娘や水中花	凌霄花西の浄土へ向いたり	俳句サークル『木の芽』作品介绍
石橋	上林	佐藤	村越	片野	正木	小寺 昌平先生選
ふみ子	賢一	允子	浩子	美智子	敬子	

## 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♪

## 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階事務所でお渡します！

## 絵画サークル会員募集！

絵を描くことを日常化させて、あなたの自慢できる趣味にしませんか！



開催日：第2・4(金)  
時間：13:00～16:00  
月会費：1,000円(毎月徴収)  
教材費：500円 ( // )  
講師：三宅 雅夫 先生

山野草・木の花や実を題材に、形や色をよく観察し、鉛筆で写生し水彩絵の具で着彩します。構図や色、絵画表現技法など個々の進度に合わせて指導します。