



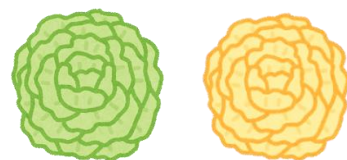
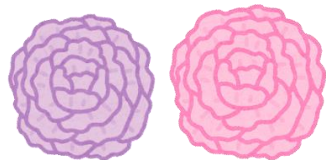
いきいきセンターだより

【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

第37回 いきいきセンター

文化祭



日時 : 11/16(木)午前10時～午後3時
11/17(金)午前10時～午後3時



4階(大集会室) ※12時～午後1時休憩予定

11/16(木)…老人クラブ連合会会員 午前10時～午後3時

11/17(金)…老人センターサークル 午前10時～午後3時

民踊 詩吟 民謡 うたごえ 大正琴響 アソシエ社交ダンス

(い)コーラス いちょうコラール フラダンス 3B 体操

カラオケ A・B フォークダンス A・B いきいき体操クラブ

2階 (大広間)



書道 A・B 手芸

生花 A 俳句 絵筆

3階

(講習室) 書道 C・D

(第1会議室) 生花 B 絵画

(第2会議室) 東淀川区老人クラブ作品コーナー

「淀の会」

ぜんざいコーナー

16日(木)17日(金)

午前11時～午後3時

2階 談話室

ぜんざい一杯 220円



東淀川区
老人福祉センター
★阪急「淡路駅」から
徒歩5分



お願い!

文化祭当日は、混雑が予測されます。

自転車でのご来館はできるだけお控えくださいますようお願いいたします。

また、スリッパのご持参にご協力をお願いいたします。



事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

9月12日(火)
いちよう学園 開講式♪



9月19日(火)
いちよう学園
「はじめてみよう！健康太極拳♪」



9月26日(火)
いちよう学園 「笑いと健康法♪」



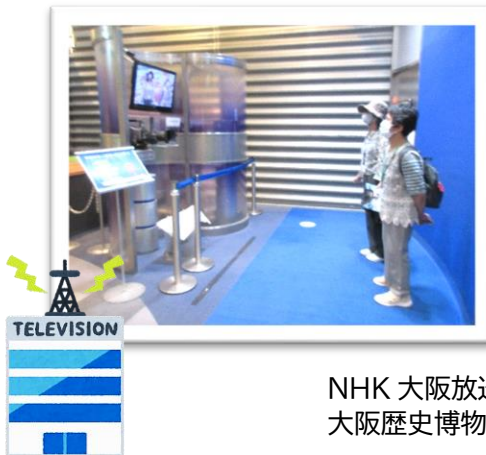
9月20日(水)
健康増進講座♪



10月4日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



10月5日(木)
いちよう学園 社会見学♪



NHK 大阪放送会館で放送局とBK プラザの展示の見学。
大阪歴史博物館では「新発見！なにわの考古学展覧会」を観覧しました♪

ほっこりカフェ 11月は9日です！
毎月第2木曜日 午前11時～午後3時30分
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！

いきいきセンターだよりは [社会福祉法人東淀川区社会福祉協議会ほほえみ](#) のホームページでもご覧いただけます♪

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

2023年11月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前	5	6 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア	7 (い)コーラス (いちよう コーラル) (い)茶道	1 書道A・C 百歳体操A/B	2 (い)大正琴 うたごえ	3 文化の日	4 れっつ! ピンポンディアA 百歳体操A/B
午後				書道B・D 絵筆 すこやか マッサージ&ダンス	おりがみ カラオケA		
午前	12	13 (区)常任委員会 フラダンス 午後2時～ 文化祭準備日	14	8 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	9 フォークダンスA 生花B	10 民謡 詩吟 民謡 百歳体操A/B	11 ディスコンfanクラブ
午後				カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家) フラダンス	健康増進講座 手芸		
午前	19	20 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア	21 (い)コーラス (いちよう コーラル) (い)茶道	22 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	23 勤労感謝の日	24 詩吟 百歳体操A/B	25 いきいき体操クラブ
午後							
午前	26	27 書道C・A	28 社交ダンス(アソシエ)	29 うたごえ 百歳体操A/B	30 フォークダンス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。	18 れっつ! ピンポンディアA 百歳体操A/B
午後							

利用時間/午前10時～午後5時

休館日/日曜日

祝日 年末年始

12月の行事予定

- 12/1(金) 絵手紙教室
- 12/6(水) お誕生会&みんなで歌おう
- 12/7(木) 森の小路 ゴスペル

12月の申込開始は
11/24(金)!
※ピンポンディアは
11/18(土)です!

- 12/11(月) すこやかマッサージ&ダンス
A 午後1時30分～2時10分 B 午後2時20分～3時
※12月は月曜日の午後に開催です!

- 12/12(火) 健康増進講座
- 12/19(火) 楽しいリトミック
- 12/21(木) アロマサロン
- 12/2(土) 4(月) 16(土) 18(月) れっつ!ピンポンディア
- 12/8(金) 22(金) れっつ!盆おどりざんまいデイ



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

《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：11月1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】
10月25日(水)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：11月7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 馬詰一行 先生
定員：30名(申込先着順)

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



サークル活動のご紹介♪

DISCON fan クラブ

赤と青の2チームに分かれて、1チーム6枚の円盤を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競うスポーツです。

誰でもすぐできる簡単で楽しいスポーツです♪
ぜひ、見学に来てください！

開催日：第2・4(土)

時間：午後1時～4時



※ディスコンは、ディスク(円盤)とコントロールを合成した言葉です

俳句サークル『木の芽』作品紹介

小寺 昌平先生 選

秋刀魚焼く一人暮しの意精ひげ	子の尾灯消えてひとりの秋暮れぬ	帰る刻きてかなかなの惜しみなく	鰯雲広がる光へ旅したし	ノートとるネイルアートの夜学の子	雨晴れの三番札所秋の蟬
上林 賢一	秋田 利恵	杉山 千恵	安田 照子	正木 敬子	片野 美智子

心と心をつなぐ赤い羽根



令和5年度赤い羽根共同募金運動

今こそ福祉に支援の手を！

今年も事務所窓口に「赤い羽根共同募金箱」を設置しています。

500円以上を募金いただいた方には、バッジをお渡しいたします。

募金は各地域への福祉活動に役立てられます。

皆様のご協力とあたたかなご支援をぜひお願い申し上げます。

「文化祭」の準備(設営や後片付けなど)

手伝っていただける

ボランティアの方を募集しています♪



【募集人数】男性10名 女性10名

【日時】

設営…11月14日(火)午後1時から3時

撤営…11月17日(金)午後3時から4時

※いずれか、もしくは両日とも可能な方

お手伝いいただける方は事務所までお申し出ください。♪