

12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

アロマサロン

日時:12月21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みつろうクリーム (小)¥1,000-
(大)¥1,800-

講師:「あろま雅」川邊 雅子 先生
定員:20名(申込先着順)

【受付】
11月24日(金)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)



絵手紙教室

日時:12月1日(金)
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)

【受付】
11月24日(金)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

【持ち物】
ポケットティッシュ
画材2点



《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:12月12日(火)
午後1時30分～2時30分

火曜!

場所:4階 大集会室
内容:声を出しての瞑想。呼吸法。
※ヨガマットは使用しません

参加費無料

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】
11月24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》

11月・12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:12月6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】
11月24日(金)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:12月11日(月)
A…午後1時30分～2時10分
B…午後2時20分～3時

月曜!

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)

参加費無料

【受付】
11月24日(金)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:12月19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)

参加費無料

【受付】
11月24日(金)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♪

10月10日(火) いちょう学園♪ ボランティア講座



10月11日(水)
♪スマホのお悩み！なんでも相談会♪



10月17日(火)
楽しいリトミック♪



10月18日(水)
お誕生会&みんなで歌おう♪



お誕生日おめでとうございます♪

11月1日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



11月7日(火)
健康増進講座♪



利用者アンケート調査のご協力をお願いします

この調査は、今後のセンター運営の資料とするため、東淀川区老人福祉センターと大阪市が共同で実施しています。

アンケート用紙は、1階事務室前にある回収箱へお入れください。

脳活・脳トレチャレンジ!!

毎日10時～午後5時

やってみよう!

☆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!

2023年12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 民謡 百歳体操A/B	2 れっつ! ピンポンディア
午後						絵手紙教室 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	3 休館日	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	6 書道A うたごえ (い)英会話 百歳体操A/B	7 (い)大正琴	8 民謡 詩吟 百歳体操A/B	9 いきいき体操クラブ 高齢者大学東淀川
午後		カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家)	輪投げ大会	絵筆 書道B お誕生会& みんなで歌おう	おりがみ ゴスペルコンサートと ゴスペル体験	絵画 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	12 社交ダンス(アソシエ)	13 (区)コーラス 百歳体操A/B	14 フォークダンスA 生花B	15 民謡 百歳体操A/B	16 れっつ! ピンポンディア
午後		書道D フラダンス すこやか マッサージ&ダンス	手芸 健康増進講座 (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 ほっこりカフェ	カラオケA	れっつ! ピンポンディアB/C
午前	17 休館日	18 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア	19 (い)コーラス (いちよう コラール) (い)茶道	20 書道A うたごえ (い)英会話 百歳体操A/B	21 (い)大正琴 フォークダンスA	22 民謡 詩吟 百歳体操A/B	23 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB フラダンス	楽しいリトミック なにわ元気塾	書道B 絵筆	俳句 アロマサロン フォークダンスB	絵画 れっつ! 盆おどりざんまい	ディスコンfanクラブ
午前	24 31 休館日	25 書道C	26 大掃除	27 (区)コーラス 百歳体操A/B	28 生花B	29 休館日	30 休館日
午後		書道D 茶道(裏千家)		3B体操 大正琴響(ひびき)	生花A		
利用時間/午前10時～午後5時 休館日/日曜日 祝日 年末年始							

1月の行事予定

1/15(水) すこやかマッサージ&ダンス

A 午前10時～10時40分 B 午前10時50分～11時30分
※1月は月曜日の午前に開催です!

1/9(火) 健康増進講座

1/18(木) ぴんしゃん体操

1/23(火) 認知症サポーター講座

1/31(水) 似らすとれーしょん体験講座

1/6(土) 20(土) 22(月) 29(月) れっつ!ピンポンディア

1/12(金) 26(金) れっつ!盆おどりざんまいデイ

1月の申込開始は
12/26(火)!
※ピンポンディアは
12/16(土)です!

ほっこりカフェ **12月は14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♪

年末年始「休館日」のお知らせ

12月				1月			
28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)
○	×	×	×	×	×	×	○
開館日	休館日						開館日

ゴスペルコンサートと ゴスペル体験♪

日時：12月7日(木)
午後1時30分～2時30分

場所：4階 大集会室

参加費無料

内容：コンサートとゴスペルの体験。
ゴスペルは年齢に関係なく音楽で盛り上がり、
一緒に楽しむことができます。
ご参加お待ちしております！

出演：森の小路合唱団
定員：40名(申込先着順)



【受付】
11月24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》

輪なげ大会

日時：12月5日(火)
午後1時30分～3時

賞品も出るよ!

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】
11月24日(金)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)



12月のれっつ!ピンポンディ

2日(土) 16日(土)…A・B・Cクラス
4日(月) 18日(月)…Aクラスのみ



★各クラス16名(申込み先着順)
※最大4回分(1日1回として)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。

★キャンセルする場合は、事前に
連絡をしてください。

参加費無料

【受付】
11月18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クラス…午後2時～4時
Bクラス…午後2時～4時
Aクラス…午前10時～正午

俳句サークル『木の芽』 作品紹介
小寺 昌平先生 選

やわらかく盛る新米の一膳目
落し水父に聞き置く農のこと
立ち呑みのたそがれ酒場秋の風
赤信号サイドミラーの赤とんぼ
木の香りひとときわたつや雨後の秋

村越 浩子
秋田 利恵
吉中 中吉
片野 美智子
石橋 ふみ子

12/26(火)午前中は **大掃除**

きれいに掃除して新年を迎えましょう♪
年末の忙しい時期ですが、午前10時～正午の間
でご協力お願いします。
お手伝いいただける方は事務所まで
お申し出ください!

12月のれっつ!盆おどりざんまいディ

盆踊りの曲に合わせて踊りざんまい♪

8日(金) 22日(金)

午後1時～4時

申込不要

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!

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

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください