



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



令和6年

書き初め大会



日時：1月4日(木)～13日(土)
午前10時～午後5時

場所：2階 ロビー

内容：令和6年の目標や座右の銘、好きな言葉などを自由に書いてください。

参加費無料

毎日参加もOK！ 期間内のお好きな時間にどうぞ！

ボッチャ体験講座

日時：1月16日(火)
午後1時30分～3時



場所：4階 大集会室

内容：初心者向け。ゲームをしながら楽しく体験♪

講師：センター職員

定員：24名(申込先着順)

参加費無料

【受付】

12月26日(火)午前10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)

似らすとれーしょん体験講座

日時：1月31日(水)
午後1時30分～3時

場所：3階 第2会議室

内容：人の顔の特徴のとらえ方を基礎から学び、人の顔を描く楽しさを体験する講座

講師：大阪市生涯学習インストラクター 木野 竜子 先生

定員：15名(申込先着順)

持ち物：鉛筆またはシャープペンシル 消しゴム
※彩色する場合は画材道具



【受付】

12月26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

介護予防講座 ぴんしゃん体操

日時：1月18日(木)
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：40名(申込先着順)

【受付】

12月26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：1月15日(月)
A…午前10時00分～10時40分
B…午前10時50分～11時30分

月曜の午前！

1月は月曜日の午前に開催です！お間違えなく！

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】

12月26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》

健康増進講座

～腰・膝など身体の機能改善体操～

日時：1月9日(火)
午後1時30分～2時30分

火曜！

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】

12月26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♪

11月16日(木)・17日(金) 第37回文化祭♪



ご協力ありがとうございました♪

12月1日(金)
絵手紙教室♪



12月7日(木)
ゴスペルコンサート&ゴスペル体験
♪



12月5日(火)
輪投げ大会♪



12月6日(水)
お誕生会&みんなで歌おう♪



お誕生日おめでとございます♪



2024年1月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前	1 (元旦) 休館日	2 休館日	3 休館日	4 おりがみ	5 民謡	6 れっつ! ピンポンディア	
午後					百歳体操A/B		カラオケA
午前	7 休館日	8 (成人の日) 休館日	9 社交ダンス(アソシエ) (い)茶道	10 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	11 フォークダンスA	12 民謡 詩吟 百歳体操A/B	13 いきいき体操クラブ
午後			手芸 健康増進講座	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	絵画 (区)常任委員会 れっつ! 盆おどりざんまい	ディスコンfankラブ
午前	14 休館日	15 (区)水墨画 すこやか マッサージ&ダンス	16 (い)コーラス (いちよう コラール)	17 うたごえ 書道A・C 百歳体操A/B	18 (い)大正琴	19 民謡 (区)女性部長会 百歳体操A/B	20 れっつ! ピンポンディア
午後		カラオケB フラダンス	ポッチャ体験会 なにわ元気塾	書道B・D 絵筆	俳句 ぴんしゃん体操 meiji 宅配健康イベント	カラオケA	れっつ! ピンポンディアB/C
午前	21 休館日	22 れっつ! ピンポンディア 書道A・C	23 社交ダンス(アソシエ) (い)茶道	24 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	25 フォークダンスA 生花B	26 民謡 詩吟 百歳体操A/B	27 いきいき体操クラブ
午後		書道B・D (い)卓球 フラダンス カラオケB 茶道(裏千家)	手芸 認知症サポーター講座と ハーバリウムづくり	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	ディスコンfankラブ
午前	28 休館日	29 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア	30 (い)コーラス (いちよう コラール)	31 うたごえ 百歳体操A/B	☆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		(い)卓球 茶道(裏千家)		絵筆 似らすとれーしょん			

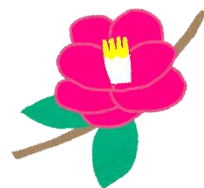
利用時間/午前10時～午後5時

休館日/日曜日 祝日 年末年始

2月の行事予定

2月の申込開始は
1/25(木)!
※ピンポンディアは
1/20(土)です!

- 2/7(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 2/13(火) 健康増進講座
- 2/16(金) 大阪市認知症サポーター ステップアップ研修
- 2/21(水) お誕生会&みんなで歌おう
- 2/27(火) 楽しいリトミック
- 2/3(土) 17(土) 5(月) 19(月) れっつ!ピンポンディア
- 2/9(金) れっつ!盆おどりざんまいデイ



ほっこりカフェ 1月は11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♪

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

認知症サポーター養成講座と ハーバリウムづくり

日時：1月23日(火) 午後2時～4時

場所：2階 大広間
内容：認知症の正しい知識や、つきあい方についての講義とハーバリウムづくり
講師：東淀川区社会福祉協議会(ほほえみオレンジチーム)
対象・定員：センター利用者20名(申込先着順)

参加費：200円(材料代・当日持参ください)
※講座のみご希望の方は無料

【受付中】
午前10時から
電話または窓口で受付します♪(本人に限る)



アンケート調査へのご協力
ありがとうございました!

皆さまのご意見をお聞きするためのアンケート調査につきましては、今回150名余りもの皆さまから、利用内容などの状況や建物、設備面の改善、事業へのご要望などをいただきました。
この貴重なご意見はすべて大阪市に報告するとともに、センターが改善できることは、順次取り組んでまいりたいと考えています。
ご協力いただきまして、ありがとうございました。

1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

12日(金) 26日(金)

申込不要

午後1時～4時

参加費無料

場所：4階 大集会

※時間内、途中参加・退出 OK です!



1月のれっつ!ピンポンデイ

6日(土) 20日(土)…A・B・C クラス
22日(月) 29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、
予約をしてい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】
12月16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)

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

meiji 宅配健康イベント

日時：1月18日(木)
午後1時30分～3時

場所：2階 大広間
内容：骨密度測定。
測定結果を通じて健康アドバイス
講師：meiji(明治)ヤサカ宅配センター上新庄店
高橋センター長
定員：30名(申込先着順)

参加費無料

【受付】
12月26日(火)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)



脳活・脳トレチャレンジ!!

やってみよう!

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!

文化祭の準備を手伝っていただいたボランティアの皆さん♪ありがとうございました!



年未年始「休館日」のお知らせ

12/28(木)	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
開館日	6日間「休館日」です						開館日

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください