

2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

《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：2月7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

参加費無料

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】

1月25日(木)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：2月27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】

1月25日(木)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：2月13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】

1月25日(木)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》

1月・2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：2月21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】

1月25日(木)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



2月のれっつ!ピンポンデイ

3日(土) 17日(土)…A・B・C クラス
5日(月) 19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。

【受付】

1月20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

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

2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♪

9日(金)

午後1時～4時

場所：4階 大集会

申込不要

参加費無料

※時間内、途中参加・退出 OK です!



事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

10月18日(水) 世代間交流事業 「町たんけん」 で 西淡路小学校 2年生の皆さんが来館♪



ありがとう♪また来てね😊

12月11日(月)
すこやかマッサージ&ダンス♪



12月12日(火)
健康増進講座♪



12月14日(木) ほっこりカフェ♪



ポッチャ体験コーナー♪

12月19日(火)
楽しいリトミック♪



12月21日(木)
アロマサロン♪



1月9日(火)
健康増進講座♪



「赤い羽根共同募金運動」へのご協力 ご支援ありがとうございました♪

事務所に設置してました「赤い羽根共同募金」への募金について、バッジ(500円以上の方)も含めて、7,323円の善意をいただきました。

共同募金の配分金は、高齢者月間事業や老人クラブ連合会への助成金など、地域の福祉活動に役立てられます。

あたたかいご支援、本当にありがとうございました。

おつかれさまでした!



昨年末(12/26)
大掃除にご協力いただきました皆さま
ありがとうございました!

2024年2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 (い)大正琴	2 民謡 百歳体操A/B	3 れっつ! ピンポンディア
午後					おりがみ	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	4 休館日	5 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア	6 (い)コーラス (いちょう コラール) (い)茶道	7 書道A・C うたごえ 百歳体操A/B	8 フォークダンスA 生花B	9 民謡 詩吟 百歳体操A/B	10 高齢者大学東淀川 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家)	朗読体験講座	絵筆 書道B・D すこやか マッサージ&ダンス	フォークダンスB ほっこりカフェ	絵画 れっつ! 盆おどりざんまい	ディスコンfanクラブ
午前	11 休館日	12 (建国記念の日) 休館日	13 社交ダンス(アソシエ)	14 (い)英会話 (区)コーラス 百歳体操A/B	15 (い)大正琴	16 民謡 民謡 (区)女性部長会 百歳体操A/B	17 れっつ! ピンポンディア
午後			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)	俳句	カラオケA 認知症サポーター ステップアップ研修	れっつ! ピンポンディアB/C
午前	18 休館日	19 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア	20 (い)コーラス (いちょう コラール) (い)茶道	21 書道A うたごえ 百歳体操A/B	22 フォークダンスA 生花B	23 (天皇誕生日) 休館日	24 いきいき体操クラブ 百歳体操A/B ディスコンfanクラブ ハワイアン同好会
午後		カラオケB フラダンス	なにわ元気塾	書道B 絵筆 お誕生会& みんなで歌おう	フォークダンスB		
午前	25 休館日	26 書道C 書道D (い)卓球 フラダンス 茶道(裏千家)	27 社交ダンス(アソシエ)	28 (い)英会話 (区)コーラス 百歳体操A/B	29		
午後			手芸 楽しいリトミック	生花A 3B体操 朗読体験講座 大正琴響(ひびき)			

利用時間/午前10時～午後5時

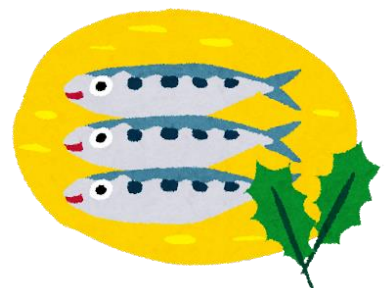
休館日/日曜日 祝日 年末年始

3月の行事予定

- 3/6(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 3/12(火) 健康増進講座
- 3/26(火) 輪なげ大会
- 3/2(土) 16(土) 4(月) 18(月) れっつ!ピンポンディ
- 3/8(金) 22(金) れっつ!盆おどりざんまいディ

※おでかけ隊(お花見)予定(詳細は3月号に掲載)

3月の申込開始は
2/27(火)!
※ピンポンディは
2/17(土)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

朗読体験講座 ♪

日時：2月6日(火)
2月28日(水)
午後1時30分～3時

※両日とも同じ内容です♪



場所：2階 大広間

内容：いろいろな文学作品を声に出して読み、
脳の活性と健康寿命を延ばしましょう

講師：東野 公香 先生

定員：15名(申込先着順)

参加費無料

【受付中】

午前10時から電話でのみ受付します♪(本人に限る)

認知症サポーターステップアップ研修

日時：2月16日(金)
午後1時～5時

会場でのオンライン研修です



場所：2階 大広間

内容：地域で認知症の人やその家族を支える
ボランティア活動者としての心得を学びます。

定員：15名

対象者：大阪市内在住・在勤の認知症サポーター養成講座修了者

参加費無料

【受付中】

午前10時から窓口で受付します♪(本人に限る)

(い)英会話サークル 会員募集中！

開催日：第2・4(水)

時間：午前10時～11時30分

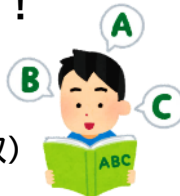
月会費：1,000円(2ヶ月毎 奇数月徴収)

※必要に応じて別途徴収あり

※随時入会可能

講師：丸山 敏夫 先生

内容：初級コース



Let's study English, Are you ready ?

見学は無料です。1階事務室までお申し出ください。

未だなほ知覧に咲きし帰り花
言いたきこと言えずに帰る暮の秋
北風に三十九度の足湯かな
北風に吹き上げらるる縄のれん
粕汁の酒に酔いてか顔赤し
袖子ひとつ添えて届ける旅みやげ

村上 安田 上林 杉山 正木 秋田
民恵 照子 賢一 千恵 敬子 利恵

俳句サークル『木の芽』 作品紹介
小寺 昌平先生 選

ハワイアン同好会 会員募集！

開催日：第4(土)

時間：午後1時～4時

月会費：200円

募集内容：ウクレレが弾ける方
(ウクレレは持参願います)

見学大歓迎！！

初回開催日は1月27日(土)

次回は2月24日(土)



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階事務所でお渡しします！