



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

ボッチャ体験講座

日時：3月21日(木)

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)

【受付】

2月27日(火)午前10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)

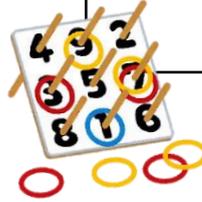


《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

輪投げ大会

日時：3月26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】

2月27日(火)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》

すこやかマッサージ&ダンス

日時：3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】

2月27日(火)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

日時：3月12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】

2月27日(火)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♪

1月4日(木)~13日(土) 令和6年 書き初め大会♪



1月15日(月)
すこやかマッサージ&ダンス♪



1月16日(火)
ボッチャ体験講座♪



1月18日(木)
ぴんしゃん体操♪



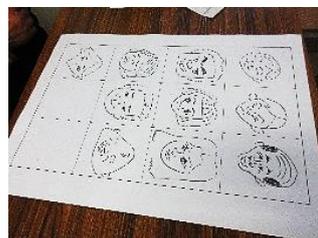
1月18日(木)
認知症サポーター養成講座と
ハーバリウム作り♪



1月18日(木)
Meiji 宅配健康イベント♪



1月31日(水)
似らすとれーしょん体験講座♪



2月6日(火)
朗読体験講座♪



2024年3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	5 (い)コーラス (いちよう コーラル) (い)茶道同好会	6 書道A うたごえ 百歳体操A/B	7 (い)大正琴 (区)コーラス	1 民謡 百歳体操A/B	2 れっつ! ピンポンディア
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 ほほえみカーニバル オンライン視聴
午前	10	11 カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家)	12 社交ダンス(アソシエ)	13 (い)英会話 百歳体操A/B	14 フォークダンスA 生花B	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						絵筆 書道B すこやか マッサージ&ダンス	おりがみ
午前	17	18 (区)水墨画	19 (い)コーラス (いちよう コーラル) (い)茶道同好会	20 (春分の日) 休館日	21 (い)大正琴 れっつ! ピンポンディア 百歳体操A/B	15 民謡 れっつ! ピンポンディア 百歳体操A/B	16 れっつ! ピンポンディア
午後						書道C 書道D フラダンス	手芸 (区)常任委員会 健康増進講座
午前	24 31	25 書道A・C 書道B・D (い)卓球 茶道(裏千家)	26 社交ダンス(アソシエ)	27 (い)英会話 (区)コーラス 百歳体操A/B	28 フォークダンスA 生花B	22 民謡 詩吟 (区)女性部長会 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	なにわ元気塾
利用時間/午前10時～午後5時 休館日/日曜日 祝日 年末年始							

4月の行事予定

- 4/3(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 4/3(水) 似らすとれーしょん
- 4/18(木) 健康増進講座
- 4/17(水) お誕生会&みんなで歌おう
- 4/6(土) 20(土) 4(木) 18(木) れっつ!ピンポンディア
- 4/12(金) 26(金) れっつ!盆おどりざんまいデイ

4月の申込開始は
3/26(火)!
※ピンポンディアは
3/16(土)です!

【お知らせ】

3月予定のお出かけ隊は中止になりました

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

今年も開催!

2024

ほほえみカーニバル オンライン視聴

日時：3月2日(土)
午後1時30分～3時30分

場所：2階 大広間

「ボランティア団体の活動紹介」や「お楽しみパフォーマンス」など、在宅サービスセンター「ほほえみ」で開催される「ほほえみカーニバル」をオンラインで視聴します。

【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)

3月のれっつ!ピンポンディ

2日(土) 16日(土)…A・B・Cクラス
15日(金) 21日(木)…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。

【受付】

2月17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

3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(金)
午後1時～4時

場所：4階 大集会

※時間内、途中参加・退出OKです!



俳句サークル『木の芽』 作品紹介

小寺 昌平先生 選

冬帽子かぶり直して猛ダツシユ

本堂の前でぬぎます冬帽子

野球児の北風を追い抜くペダルから

出世など無縁なれども鰯料理

寒鴉ひと声高く鳴きにけり

片野 美智子

上林 賢一

秋田 利恵

村上 民恵

安田 照子

ハワイアン同好会 会員募集!

開催日：第2・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
(ウクレレを持っている方)
★ボーカル
(ハワイアンが歌える方)

見学大歓迎!!

消防訓練のおしらせ

日時：3月22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