



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》

参加費無料

奏筆夢元教室

日時：4月2日(火) 午後1時30分～3時

場所：3階 第2会議室

内容：筆ペンを使ったことがなくても習字を習ったことがなくても大丈夫！

楽しみながら、なんかいい作品を描きましょう！

水彩絵の具を使い、季節を感じられる絵やほっこりする文字、文章が書けます♪

講師：奏筆夢元教室 栄永建治 先生

定員：20名(申込先着順)

【受付】

3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)



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：4月9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】

3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》

3月・4月お誕生会&みんなで歌おう♪

日時：4月17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】

3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：4月3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】

3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



似らすとれーしょん体験講座

日時：4月18日(木)
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：木野 竜子 先生

定員：20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】

3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)



事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

2月7日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



2月13日(火)
健康増進講座♪



2月21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♪

2月27日(火)
楽しいリトミック♪



2月28日(水)
朗読体験講座♪




3月2日(土)
ほほえみカーニバルオンライン視聴♪



3月6日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



ほっこいカフェ 
4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♪



朗読 A・B サークル会員募集中

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♪

【朗読 A】

開催日：第1(火)
時間：午後1時30分~3時

【朗読 B】

開催日：第4(水)
時間：午後1時30分~3時

月会費：600円(2ヶ月毎 偶数月に徴収)
講師：東野 公香 先生



俳句 サークル会員募集中

楽しい仲間と一緒に、季節の風景や
その時感じたことを俳句で表現してみませんか♪

開催日：第3(木)
時間：午後1時~3時
月会費：500円(毎月徴収)
講師：小寺 昌平 先生



まず、今の気持ちを 5・7・5 のリズムにのせて
詠んでみましょう!
俳句はあなたの日常をもっと彩り豊かなものに
してくれるかもしれませんよ♪

2024年4月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前	7	1 (区)水墨画	2 (い)コーラス (いちょう コラール) (い)茶道部同好会	3 うたごえ 百歳体操A/B	4 (い)大正琴 れっつ! ピンポンディアA	5 民謡 百歳体操A/B	6 れっつ! ピンポンディアA
午後		カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家)	朗読A 奏筆夢元教室	書道1 絵筆 すこやか マッサージ&ダンス	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	14	8 書道2	9 社交ダンス(アソシエ)	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 生花B	12 民謡 詩吟 百歳体操A/B	13 高齢者大学東淀川 いきいき体操クラブ
午後		書道3 フラダンス (区)常任委員会	手芸 楽しいリトミック	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	絵画 れっつ! 盆おどりざんまい	ディスコンfanクラブ ハワイアン同好会
午前	21	15 (区)水墨画	16 (い)コーラス (いちょう コラール) (い)茶道部同好会	17 うたごえ 百歳体操A/B	18 (い)大正琴 れっつ! ピンポンディアA	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A
午後		カラオケB フラダンス	なにわ元気塾	書道1 絵筆 お誕生会& みんなで歌おう	俳句 健康増進講座 似らすとれーしょん	カラオケA スマホのお悩み なんでも相談会	れっつ! ピンポンディアB/C
午前	28	22 書道2	23 社交ダンス(アソシエ)	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3 (い)卓球 茶道(裏千家)	手芸	生花A 3B体操 大正琴響(ひびき) 朗読B	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 ハワイアン同好会
午前	休館日	29 (昭和の日)	30 (い)茶道同好会	<p>☆予定は諸般の事情により変更になる場合があります。</p> <p>☆囲碁・将棋の利用は午後5時までです。</p> <p>☆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。</p>			
午後		<p>利用時間/午前10時～午後5時</p> <p>休館日/日曜日 祝日 年末年始</p>					

5月の行事予定

5/1(水) すこやかマッサージ&ダンス
 5/1(水) 似らすとれーしょん
 5/7(火) 奏筆夢元教室
 5/16(木) 健康増進講座
 5/16(木) ディスコン大会
 5/17(金) 18(土) 30(木) れっつ!ピンポンディ
 5/10(金) 24(金) れっつ!盆おどりざんまいデイ

5月の申込開始は
 4/25(木)!
 ※ピンポンディは
 4/20(土)です!

4月から利用証の更新を行います

来館時には必ず利用証を1階窓口の「利用証入れ」に入れてください。
 住所・電話番号や緊急連絡先などの変更があれば、お申し出ください。
 また、利用証の紛失や汚損の場合は、再発行できますのでご相談ください。

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

「スマホのお悩み！なんでも相談会」

スマホに関する“お悩み”や“やってみたい！”を
お気軽にご相談ください♪



日時：4月19日(金)
午後2時～4時30分



場所：2階 大広間
内容：スマートフォンに関すること全般(LINE、カメラ、設定など)のご相談に丁寧にお答えします。
スマホを活用するお手伝いをします！
講師：東淀川区スマホサポーター
定員：16名(申込先着順)

参加費無料

※1人30分の個別指導です。
時間は午後2時～4時30分の間で申し込み先着順にこちらで決定させていただきます。

【受付】
3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)

《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：4月18日(木)
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)



参加費無料

【受付】
3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)

4月のれっつ！ピンポンデイ

6日(土) 20日(土)…A・B・C クラス
4日(木) 18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。

Cクラス…午後2時～4時
Bクラス…午後2時～午後4時
Aクラス…午前10時～正午

【受付】
3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)

参加費無料

俳句サークル『木の芽』
小寺 昌平先生 選

早春の席は窓側ひとり旅
ふる里はよし文旦の皮厚し
良き報せありて再び雛飾る
首傾ぐ円空仏に春あかり
道を問い道を問われて日脚伸ぶ

村上 民恵
杉山 千恵
正木 敬子
村越 浩子
片野 美智子

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!

4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)

午後1時～4時

場所：4階 大集会



参加費無料

申込不要

※時間内、途中参加・退出OKです!