



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:5月1日(水)

A…午後1時30分～2時10分

B…午後2時20分～3時

参加費無料

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】

4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)

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》



奏筆夢元教室

日時:5月7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)

参加費:500円(材料費)

※当日お支払いください



【受付】

4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)

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

ディスコン大会

「ディスコン」とは6人が1チームとなり赤と青に分かれてそれぞれが円盤を投げ(滑らせ)て、ポイントに近いチームを競う簡単スポーツです。初めての方でも手軽に楽しめます♪

日時:5月16日(木)

午前9時15分～11時45分

場所:東淀川スポーツセンター

内容:6人1チームでのリーグ戦
4コートで、各4チームが試合をします

定員:12名(申込先着順)



参加費無料

【申込受付中】

午前10時から

電話でのみ受付しています♪(本人に限る)

似らすとれーしょん体験講座

日時:5月1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:木野 竜子 先生

定員:20名(申込先着順)

参加費無料

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】

4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)



事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

3月12日(火)
健康増進講座♪



3月16日(火)
ポッチャ大会♪



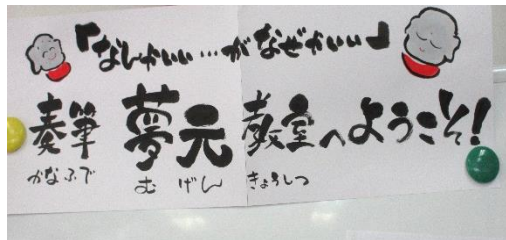
3月22日(金)
消防訓練♪



3月26日(火)
輪なげ大会♪



4月2日(火)
奏筆夢元教室♪



詩吟 サークル会員募集！

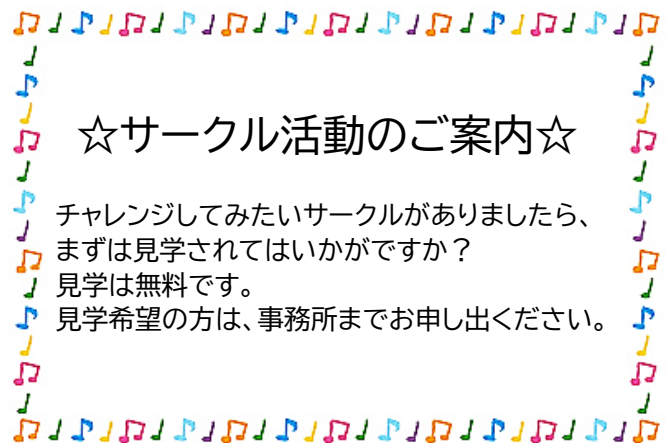
詩吟は、漢詩・和歌などを独特の節回しで吟ずる(歌う)芸能です♪

開催日：第2・4(金)

時間：午前10時～正午

声を出すことはストレス発散にもなります！

詩を味わい楽しみながら健康づくりしませんか！



☆サークル活動のご案内☆

チャレンジしてみたいサークルがありましたら、まずは見学されてはいかがですか？
見学は無料です。
見学希望の方は、事務所までお申し出ください。

俳句 サークル会員募集！

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♪



絵画 サークル会員募集！

植物の水彩画教室です♪

山野草・木の花や実を題材に、形や色をよく観察し、鉛筆で写生し水彩絵の具で着彩します。

開催日：第2・4(金)

時間：午後1時～4時

月会費：1,000円(毎月徴収)

教材費：500円 (//)

講師：三宅 雅夫 先生

絵を描くことを日常化させて、あなたの自慢できる趣味にしませんか！



2024年5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 うたごえ	2 (い)大正琴	3	4
午後				百歳体操A/B 書道1 絵筆 似らすとれーしょん すこやか マッサージ&ダンス	おりがみ	(憲法記念日) 休館日	(みどりの日) 休館日
午前	5 休館日	6 (振替休日) 休館日	7 (い)コーラス (いちょう コラール) (い)茶道部同好会 朗読A	8 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	9 フォークダンスA 生花B	10 民踊 詩吟 百歳体操A/B	11 高齢者大学東淀川 いきいき体操クラブ
午後			奏筆夢元教室	生花A 3B体操 なにわ元気塾 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	12 休館日	13 (区)水墨画 書道2	14 社交ダンス(アソシエ)	15 うたごえ 百歳体操A/B	16 (い)大正琴 ディスコン大会 (スポーツセンター)	17 民謡 れっつ! ピンポンディア 百歳体操A/B	18 れっつ! ピンポンディア
午後		書道3 フラダンス カラオケB	手芸 (区)常任委員会	書道1 絵筆	俳句 健康増進講座	カラオケA	れっつ! ピンポンディアB/C
午前	19 休館日	20 (区)水墨画	21 (い)コーラス (いちょう コラール) (い)茶道部同好会	22 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	23 フォークダンスA 生花B	24 民踊 詩吟 百歳体操A/B (区)女性部長会	25 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB フラダンス 茶道(裏千家)	サークル運営委員会 なにわ元気塾	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 なにわ元気塾 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	26 休館日	27 書道2	28 社交ダンス(アソシエ)	29 百歳体操A/B	30 れっつ! ピンポンディア	31 民謡 百歳体操A/B	
午後		書道3 (い)卓球 茶道(裏千家)	手芸				

利用時間/午前10時～午後5時

休館日/日曜日 祝日 年末年始

6月の行事予定

- 6/4(火) 奏筆夢元教室
- 6/5(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 6/5(水) 似らすとれーしょん
- 6/19(水) お誕生会&みんなで歌おう
- 6/20(木) みんなで楽しもうおりがみ♪
- 6/20(木) 健康増進講座
- 6/25(火) 楽しいリトミック
- 6/1(土) 6(木) 15(土) 21(金) れっつ!ピンポンディア
- 6/14(金) 28(金) れっつ!盆おどりざんまいデイ

6月の申込開始は
5/24(金)!
※ピンポンディアは
5/18(土)です!

ほっこりカフェ 5月は9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♪



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

《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：5月16日(木)
午後1時30分～2時30分

参加費無料

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】
4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)

5月のれっつ!ピンポンディ

18日(土)…A・B・C クラス
17日(金) 30日(木)…A クラスのみ



★各クラス16名(申込み先着順)
※最大3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】
4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

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

5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♪

10日(金)24(金)
午後1時～4時

場所：4階 大集会室

※時間内、途中参加・退出OKです!

参加費無料

申込不要



俳句サークル『木の芽』

小寺 昌平先生 選

作品紹介

舳い綱伸び縮みする日永かな
春眠のところどころに雨の音
永き日のふらり乗り継ぐ湖西線
草むらにボール飛びこむ春夕焼
また一軒空家となりぬ朧月

上林 賢一
村越 浩子
秋田 利恵
佐藤 允子
片野 美智子

新任のごあいさつ

4月からお仕事をさせていただく事になりました島田 令子です。
来館される方に笑顔と元気を
お届けできればと思いますので
どうぞ、よろしくお願い
いたします。



新任のごあいさつ

4月からお仕事をさせていただく事になりました中村 孝子です。
不慣れでご迷惑をお掛けするかも
しれませんが、精一杯頑張りたい
と思いますので、よろしくお願い
いたします。

