



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：8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
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】

7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：8月15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)

【受付】

7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



音と遊ぼう♪

楽しいハートミックス

～音とリズムに合わせた楽しい運動です♪～

日時：8月20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】

7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》

7月・8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：8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】

7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



盆おどり大会

日時：8月9日(金)
午後1時～4時

場所：4階 大集会室

夏です！
おどりざんまいして
暑い夏を乗り越えましょう！
元気になって若返り！
どなたでも自由にご参加できます♪
お気軽に♪来てください！

仮装での参加

大歓迎

館長賞あります

申込不要

参加費無料

お楽しみ抽選会もありまーす♪
午後3時から始まります



事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

6月4日(火)
奏筆夢元教室♪



6月5日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



6月5日(水)
似らすとれーしょん♪



6月13日(木) ほっこりカフェ
ハワイアンコンサート♪



6月19日(水)
お誕生会&みんなで歌おう♪



6月20日(木)
みんなで楽しもうおりがみ♪



6月20日(木)
健康増進講座♪



6月25日(火)
楽しいリトミック♪



6月28日(金) 東井高野地域憩の家
で出前講座を行いました♪



8月のれっつ!ピンポンディ

1日(木) 29日(木)…A クラスのみ
3日(土) 17日(土)…A・B・C クラス

★各クラス 16名(申込み先着順)
※最大4回分を一度に申込みます。

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

【受付】
7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)



消費者トラブルに関する講座

日時： 8月6日(火)
午前10時～11時

参加費無料

場所： 2階 大広間
内容： 消費者トラブルや詐欺被害にあわないための方法を学ぶ講座
講師： 大阪市消費者センター 暮らしのナビゲーター 寺島 真実子氏

定員： 25名 (申込先着順)
【受付】
7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)



2024年 8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、必ずセンタ窓口へお申し出ください。			1 れっつ！ ピンポンディA	2 民謡 百歳体操A/B	3 れっつ！ ピンポンディA
午後					おりがみ ボッチャ体験会	カラオケA	れっつ！ ピンポンディB/C
午前	4 休館日	5 (区)水墨画	6 消費者トラブルに関する講座	7 うたごえ 百歳体操A/B	8 フォークダンスA	9 民謡 詩吟 百歳体操A/B	10 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家)		絵筆 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	盆踊り大会	ディスコンfankラブ ハワイアン同好会
午前	11 休館日	12 (山の館日)	13 (区)常任委員会	14 百歳体操A/B	15 健康増進講座	16 百歳体操A/B カラオケA	17 れっつ！ ピンポンディA れっつ！ ピンポンディB/C
午後							
午前	18 休館日	19 (区)水墨画	20 楽しいリトミック	21 うたごえ 百歳体操A/B	22 フォークダンスA	23 民謡 詩吟 百歳体操A/B	24 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB フラダンス		絵筆 ワンツーステップ お誕生会& みんなで歌おう	フォークダンスB	れっつ！ 盆おどりざんまい	ディスコンfankラブ ハワイアン同好会
午前	25 休館日	26	27 手芸	28 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	29 れっつ！ ピンポンディA	30 民謡 百歳体操A/B	31
午後		(い)卓球 茶道(裏千家) フラダンス		3B体操 大正琴響(ひびき) 朗読			

利用時間/午前10時～午後5時

休館日/日曜日 祝日 年末年始

9月の行事予定

9/4(水) すこやかマッサージ&ダンス
9/5(木) 輪投げ大会
9/10, 17, 24((火)) いちよう学園
9/19(木) 健康増進講座
9/19(木) 似らすとれーしょん
9/7(土) 21(土) 9(月) 30(月) れっつ！ピンポンディ
9/13(金) 27(金) れっつ！盆おどりざんまいディ

9月の申込開始は
8/23(金)！
※ピンポンディは
8/17(土)です！

ほっこりカフェ

8月は8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

ボッチャ体験講座

日時：8月1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。講師の指導のもと、ルールを
学びながら楽しく体験♪

講師：大阪市障がい者福祉スポーツ協会 講師

定員：24名(申込先着順)

【受付】

7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



8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♪

23日(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』作品紹介

小寺 昌平先生選

道草や薫風と入る閻魔堂

鞍馬線緑の中へ風かほる

緑蔭や骨董並ぶ蚤の市

梅サワー実はジャムにする夏初め

紫陽花の雨に濡れてる花かんざし

ワンピースの裾ゆるやかに風薫る

杉山 千恵

上林 賢一

片野 美智子

正木 敬子

吉中 中吉

村上 民恵

令和6年度「いちよう学園」受講生募集♪

「いちよう学園」のプログラムは下記のとおりです。なるべく5回ともご参加ください。
3回以上出席された方には、修了証書を授与します♪

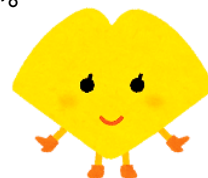
★受講期間：9月10日(火)～10月8日(火) <全5回>

★対象：市内在住の60歳以上の方

★内容：講義・健康講座・社会見学

★受講料：無料 ※社会見学時の交通費、傷害保険代(30円)は実費負担

★定員：40名(申込み先着順) ※社会見学(30名)



★申込方法 8月23日(金)午前10時から電話で受付します♪(本人に限る)

※社会見学の参加希望もお伝えください。参加費は9/10(火)に徴収します。

	開催日	時間	内容	講師等	場所
1	9/10(火)	13:30～14:00	開講式・オリエンテーション 老人クラブの紹介	東淀川区老人福祉センター 館長 松谷 俊一 東淀川区老人クラブ連合会 会長 奥野 俊明 氏	老人福祉センター
		14:00～15:00	「介護とお金」 介護にまつわるお金についての講座	大阪市生涯学習インストラクター 西本 裕子 氏	
2	9/17(火)	13:30～15:00	「元気ワクワク健康教室」 健康生活のためのウォーキング	大阪ガスグループ福祉財団 健康事業部所属 Kフィットネス企画 代表 木村 公一 氏	老人福祉センター
3	9/24(火)	13:30～15:00	「笑いヨガ」 笑いの体操とヨガの呼吸法を学ぶ講座	大阪市生涯学習インストラクター 岩倉 あや子 氏	老人福祉センター
4	10/3(木)	12:30～16:00	【社会見学】 大阪市水道局 水道記念館 柴島浄水場見学	浄水処理施設等の見学 浄水処理の参加型実験	センター 12:30集合 現 地 16:00解散 ※年齢確認できる 保険証など持参
5	10/8(火)	13:30～14:30	「ボランティア講座」	東淀川区社会福祉協議会 地域支援担当者	老人福祉センター
		14:40～15:00	修了式・修了証書授与	東淀川区老人福祉センター 館長 松谷 俊一	

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください