



# 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

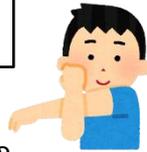
〒533-0032 大阪市東淀川区淡路4-1-6 ☎06-6322-0173

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

## 健康増進講座

～腰・膝など身体の機能改善体操～

日時：10月17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 馬話一行 先生  
定員：30名(申込先着順)

【受付】9月25日(水)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

## 介護予防講座

### ぴんしゃん体操

日時：10月22日(火)  
午後1時30分～2時30分

場所：4階 大集会室 参加費無料  
内容：介護予防・認知症予防のための健康体操や脳活トレーニング  
講師：NPO法人 MYフィットネス道 森原 優次 先生  
定員：40名(申込先着順)

【受付】9月25日(水)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》

## 9月・10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：10月16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】9月25日(水)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♪

## 楽しいリトミック

～音とリズムに合わせた楽しい運動です♪～

日時：10月15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 参加費無料

【受付】9月25日(水)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：10月2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】9月25日(水)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

## 10月のれっつ!ピンポンデイ

4日(金) 18日(金)…A クラスのみ  
5日(土) 19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(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】9月21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	B	A
クラス	クラス	クラス
…	…	…
午後2時～4時	午後2時～4時	午前10時～午後2時

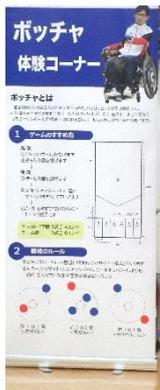
# 事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

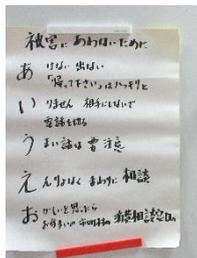
8月1日(木)  
ボッチャ体験会♪



講師にご指導いただきました。



8月6日(火)  
消費者トラブルに関する講座♪



3名参加のロールプレイングでの解説もありました。

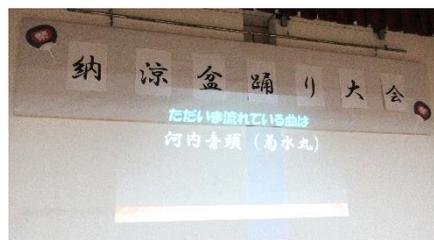


8月7日(水)  
すこやかマッサージ&ダンス♪



リンパマッサージとダンスで気分もスッキリ。

8月9日(金)  
納涼 盆おどり大会♪



多数ご参加いただき、  
ありがとうございました♪

仮装も大変盛り上がりました♪

8月15日(木)  
健康増進講座♪



今回は「牛肉の食し方と油脂について」の講義とヨガマットでの呼吸法と運動法。

8月20日(火)  
楽しいリトミック♪



リズムをとりながら、手足を動かす運動。

8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♪



## 10月のねっつ! 盆おどりざんまいデー

盆踊りの曲に合わせて踊りざんまい

11日(金) 25日(金)

申込不要

午後1時~4時

参加費無料

場所: 4階 大集会室

※時間内、途中参加・退出 OK です!



## ほっこりカフェ

10月は10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♪

いきいきセンターだよりは

社会福祉法人東淀川区社会福祉協議会ほほえみ



のホームページでもご覧いただけます♪

スマホでQRコードを読みとれば簡単にアクセスできます!



社会福祉法人  
大阪市東淀川区社会福祉協議会ほほえみ



# 2024年 10月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前	休館日		<b>1</b> (い)コーラス (いちよう コラール)	<b>2</b> うたごえ	<b>3</b> (い)大正琴	<b>4</b> れっつ! ピンポンディアA	<b>5</b>
午後			(い)茶道部同好会	百歳体操A/B		民謡 百歳体操A/B	れっつ! ピンポンディアA
午前	<b>6</b>	<b>7</b> (区)水墨画	<b>8</b> 社交ダンス(アソシエ)	<b>9</b> (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	<b>10</b> フォークダンスA 生花B	<b>11</b> 民謡 詩吟 百歳体操A/B	<b>12</b>
午後	休館日	カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家)	手芸 (区)常任委員会 いちよう学園⑤	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	ディスクンfanクラブ ハワイアン同好会
午前	休館日	<b>13</b> <b>14</b> (スポーツの日)	<b>15</b> (い)コーラス (いちよう コラール)	<b>16</b> 書道2 うたごえ	<b>17</b> (い)大正琴	<b>18</b> れっつ! ピンポンディアA	<b>19</b>
午後			(い)茶道部同好会	百歳体操A/B		民謡 百歳体操A/B	れっつ! ピンポンディアA
午後			楽しいリトミック	書道1・書道3 ワンツーステップ 絵筆	俳句 ステップアップ講座	カラオケA	れっつ! ピンポンディアB/C
午後			なにわ元気塾 (西淡路)	お誕生会& みんなで歌おう	健康増進講座		
午前	<b>20</b>	<b>21</b> (区)水墨画	<b>22</b> 社交ダンス(アソシエ)	<b>23</b> (区)コーラス (い)英会話	<b>24</b> フォークダンスA 生花B	<b>25</b> 民謡 詩吟	<b>26</b>
午後	休館日	カラオケB フラダンス	手芸	生花A 3B体操 大正琴響(ひびき)	エンディングノート の書き方講座	絵画 れっつ! 盆おどりざんまい	ディスクンfanクラブ ハワイアン同好会 ポッチャ交流戦 (子ども・子育てプラザ)
午後			ぴんしゃん体操				
午前	休館日	<b>27</b> <b>28</b>	<b>29</b> (い)茶道部同好会	<b>30</b> 百歳体操A/B	<b>31</b> フォークダンスA	☆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。	
午後			書道2 書道3 フラダンス (い)卓球 茶道(裏千家)		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

## 11月の行事予定

- 11/6(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 11/7(木) 健康増進講座
- 11/14(木) 15(金) 文化祭
- 11/20(水) 似らずとれーしょん
- 11/21(木) みんなで楽しもうおりがみ
- 11/2(土) 16(土) 1(金) 29(金) れっつ!ピンポンディ
- 11/8(金) 22(金) れっつ!盆おどりざんまいディ

11月の申込開始は  
10/25(金)!  
※ピンポンディアは  
10/19(土)です!

## 脳活・脳トレチャレンジ!!

毎日10時～午後5時

やってみよう!  
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

# エンディングノート



～ご自身の幸せとご家族の安心のために～

日時：10月24日(木)

午前10時～11時30分

場所：3階 第2会議室

内容：エンディングノートを書くことは、家族への未来のメッセージを紡ぐこと。  
伝えたいこと、伝えるべきこと、  
どんなことがあるのかを考えましょう。

講師：こじま行政書士事務所  
行政書士 小島 正和先生

参加費無料

定員：25名(申込先着順)

【受付】

9月25日(水)午前10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)



# ボッチャ交流戦

世代間交流事業



日時：10月26日(土)

午後1時30分～3時

場所：東淀川区役所4階 子ども・子育てプラザ

内容：ボッチャで楽しく交流しましょう。

定員：8名(申込先着順)

参加費無料

【受付】

9月25日(水)午前10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)



# ステップアップ研修



日時：10月17日(木)

午後1時～5時

場所：2階 大広間

内容：認知症の正しい知識や、つきあい方についての講座

講師：東淀川区社会福祉協議会(包括支援部門 職員)

定員：20名(申込先着順)

但し、認知症サポーター養成講座を受講した方に限ります。

【受付】申込み受付中♪(本人に限る)

「文化祭」の準備を手伝っていただける

ボランティア  
募集中

ボランティアの方を募集しています♪

【募集人数】男性10名 女性10名

作品展示のパネルや白布等の設置、設営と後片付けなどを一緒に行っていただけるボランティアを募集しています！

お手伝いいただける方は事務所までお申し出ください。♪

【日時】

設営…11月12日(火)午後1時から3時

撤営…11月15日(金)午後3時から4時

※いずれか、もしくは両日とも可能な方

# 第38回いきいきセンター文化祭のお知らせ

【日時】 11月14日(木) 午前10時～午後3時

15日(金) 午前10時～午後3時

【準備日】 11月11日(月) 午後1時30分～

12日(火) 午後1時～3時

13日(水) 午前10時～

【場所】 いきいきセンター(東淀川区老人福祉センター)全館

【内容】 作品展(2・3階) サークル・老人クラブ

発表会(4階) 老人クラブ連合会会員

老人センターサークル会員



※詳しくはいきいきセンターだより 11月号に掲載します。

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください