

11月

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

第38回 いきいきセンター

文化祭

日時 : 11/14(木)午前10時～午後3時
11/15(金)午前10時～午後3時

4階(大集会室) ※12時～午後1時休憩予定



11/14(木)… 午前10時～午後3時

11/15(金)… 午前10時～午後2時30分

老人クラブ連合会・老人福祉センターサークル

民踊 詩吟 民謡 うたごえ 大正琴響 ハワイアン同好会
(い)コーラス いちようコラール (い)大正琴 フラダンス 3B 体操
カラオケ A・B フォークダンス A・B いきいき体操クラブ

14日(木)15日(金)午前10時～午後3時



2階(大広間)
書道 手芸 俳句 絵筆 絵画

3階(講習室) 生花
(第2会議室) 東淀川区老人クラブ作品コーナー

「お茶席」3階 和室「茶道 裏千家」

11/14(木) 午前10時～午後3時

11/15(金) 午前10時～午後2時

前売チケット 発売中 1枚 300円(1階受付)

※椅子に座ってお召し上がりいただきます。



お願い!

文化祭当日は、混雑が予測されます。
自転車でのご来館はできるだけお控えくださいますようお願いいたします。
また、スリッパのご持参にご協力をお願いいたします。



ぜんざい茶屋

ボランティアサークル 淀の会

メニュー 手作り『ぜんざい』

一杯 250円

場所: 2階 談話室

日時: 14日(木)・15日(金)

午前11時～材料が無くなり次第終了



東淀川区
老人福祉センター

★阪急「淡路駅」から
徒歩5分



事業報告



楽しい行事の風景をご覧ください♪

9月10日(火)
いちよう学園 開講式♪
「老人クラブの紹介」「介護とお金」



9月17日(火)
いちよう学園
「元気ワクワク健康教室♪」



目指せ、一日 6000 歩!!

9月24日(火)
いちよう学園 「笑いヨガ♪」



腹式呼吸でわっはっはー！いえーい！

9月4日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



今回も楽しくマッサージ&ダンス♪

9月5日(木)
輪投げ大会♪



青チームが
全勝で優勝!!

9月19日(水)
似らすとれーしょん♪



有名人を
そっくり
描かれて
いました。



9月19日(水)
健康増進講座♪



今回は「ぴんぴんころり」は腸からの
講義とヨガマットでの呼吸法と
運動法。

9月13日(金)
消防訓練



ご協力ありがとうございました。

ギター弾き語りライブ

日時 11月7日(木)
午後2時～3時
場所 ほっこりカフェ会場内
出演 そんぽの家 S 淡路駅前
ケアスタッフ 西山 俊

フォークソングや
歌謡曲と共に
青春時代に
タイムスリップ♪



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!

meiji 宅配健康イベント

日時：11月5日(火)
午後1時30分～3時

場所：2階 大広間

内容：筋肉量測定

測定結果を通じて健康アドバイス

講師：meiji(明治)ヤサカ宅配センター上新庄店

定員：30名(申込先着順)

【受付】※素足になりやすい服装で来て下さい

10月25日(金)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

ほっこりカフェ

11月は7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



2024年11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、必ずセンター窓口へお申し出ください。					1 れっつ! ピンポンディアA 民謡 百歳体操A/B	2 れっつ! ピンポンディアA
午後	※11/12(火)～11/15(金)は、文化祭準備・文化祭のため、囲碁・将棋は中止いたします。					大正琴響(ひびき) カラオケA なにわ元気塾(淡路)	れっつ! ピンポンディB/C 大正琴響(ひびき) ハワイアン同好会
午前	3	4	5 (い)コーラス (いちよう コラール) (い)茶道部同好会	6 うたごえ 書道2 (い)英会話 百歳体操A/B	7 (区)コーラス (い)大正琴	8 民謡 詩吟 百歳体操A/B	9 高齢者大学東淀川 いきいき体操クラブ
午後	文化の日	振替休日	手芸 meiji 宅配健康イベント	書道1・3 絵筆 すこやか マッサージ&ダンス	健康増進講座 おりがみ ほっこりカフェ (弾き語りライブ)	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	10	11 (区)水墨画	12 13 文化祭準備日		14	15 第38回 文化祭	16 れっつ! ピンポンディアA
午後	休館日	茶道(裏千家) フラダンス (区)常任委員会			れっつ! ピンポンディB/C		
午前	17	18 (区)水墨画	19 (い)コーラス (いちよう コラール) (い)茶道部同好会	20 うたごえ 朗読 似らすとれーしょん 百歳体操A/B	21 (い)大正琴 (区)コーラス	22 民謡 詩吟 百歳体操A/B	23 勤労感謝の日
午後	休館日	カラオケB	なにわ元気塾 (西淡路)	書道1 絵筆 ワンツーステップ	俳句 ミニ クリスマスツリー を作ろう	絵画 れっつ! 盆おどりざんまい	
午前	24	25	26 社交ダンス(アソシエ)	27 (い)英会話 百歳体操A/B	28 フォークダンスA	29 れっつ! ピンポンディアA 民謡 百歳体操A/B	30 いきいき体操クラブ ディスコンfanクラブ
午後	休館日	書道2 書道3 (い)卓球 カラオケB 茶道(裏千家)	手芸	生花A 3B体操 大正琴響(ひびき)	フォークダンスB	カラオケA	

利用時間/午前10時～午後5時

休館日/日曜日 祝日 年末年始

12月の行事予定

- 12/4(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 12/5(木) うたと笑いの楽しみ会
- 12/5(木) 似らすとれーしょん
- 12/6(金) 絵手紙教室
- 12/17(火) 楽しいリトミック
- 12/18(水) お誕生会&みんなで歌おう
- 12/19(木) 健康増進講座
- 12/7(土) 21(土) 6(金) 20(金) れっつ!ピンポンディ
- 12/13(金) 27(金) れっつ!盆おどりざんまいディ

12月の申込開始は
11/26(火)!
※ピンポンディアは
11/16(土)です!

「文化祭」の準備(設営や後片付けなど)

手伝っていただける

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

【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

お手伝いいただける方は事務所までお申し出ください。♪



《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：11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】
10月25日(金)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

～腰・膝など身体の機能改善体操～

日時：11月7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】
10月25日(金)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

似らすとれーしょん体験講座

日時：11月20日(水)
午前10時～11時30分

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
※A4サイズぐらいのスケッチブック、
らくがき帳、コピー用紙など



【受付】
10月25日(金)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

俳句サークル『木の芽』 作品紹介

小寺 昌平先生 選

携帯をあきもせず視る夜長かな

ちらは

かなかなに父母を恋ふ吉備の山

病室の消灯早き夜長かな

迷い道秋の風鈴鳴りにけり

長き夜や幾度も聞きし鳩時計

秋の夜長思い出つきぬアルバムを

石橋 ふみ子

杉山 千恵

片野 美智子

村上 民恵

正木 敬子

佐藤 允子

心と心をつなぐ赤い羽根



令和6年度赤い羽根共同募金運動

今こそ福祉に支援の手を！

今年も事務所窓口「赤い羽根共同募金箱」を
設置しています。

500円以上を募金いただいた方には、バッジを
お渡しいたします。

募金は各地域への福祉活動に役立てられます。

皆様のご協力とあたたかなご支援を
ぜひお願い申し上げます。

ミニクリスマスツリーを作ろう♪

日時：11月21日(木)
午後1～2時

場所：3階 第2会議室
内容：ミニクリスマスツリー(卓上)を作りましょう
定員：15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】
10月25日(金)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

