

12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

うたと笑いの お楽しみ会

日時：12月5日(木)
午後1時30分～3時

場所：4階 大集会室
出演：昭和歌謡バンド
ゴスペル
演芸会
(大道芸・講談・落語)
定員：80名(申込先着順)

参加費無料

昭和歌謡 BAND: JESY

みんなで歌おう!!

懐かしく、明るく楽しい

昭和歌謡で

盛り上がりましょう♪



素人寄席・てんてん

大道芸 すみれ

講談 ひさご亭鬼灯

落語 いながわていしょうたろう
猪名川亭 影太郎

「笑門には、福来る！」

演芸で、楽しいひとときを過ごしましょう♪



森の小路合唱団

クリスマスソングを
迫力のあるゴスペルで
楽しみましょう♪



【受付】11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》

A すこやかマッサージ&ダンス

A…午後1時30分～2時10分

B ソウルダンスベーシック

B…午後2時20分～3時

日時：12月4日(水)

参加費無料

場所：4階 大集会室
内容：A-リンパマッサージと運動(ダンス)
B-ダンス

講師：藤村 千恵子 先生
定員：各40名(申込先着順)

【受付】11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：12月17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】
11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



事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

10月3日(木) いちよう学園♪
社会見学



雨の中、たくさん歩いてお疲れ様でした。



10月8日(火) いちよう学園♪

ボランティア講座・防災講座



今年もたくさんの方に
いちよう学園に参加
いただきました。

10月2日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



リンパマッサージと楽しいダンス♪

10月15日(火)
楽しいリトミック♪



太鼓に合わせて手拍子・足踏み 1.2.3!

10月16日(水)
お誕生会&みんなで歌おう♪



お誕生日おめでとございます♪

「スマホのお悩み！なんでも相談会」

日時：12月3日(火)

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 午後1時30分～4時

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：20名(申込先着順)

【受付】

11月20日(水)午前10時から電話でのみ受付します♪(本人に限る)



※1人30分の個別相談です。
時間は午後1時30分～4時の間で
申し込み先着順にこちらで
決定させていただきます。

参加費無料



ほっこりカフェ 12月は12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♪

ハワイアンコンサート

開催日：12月12日(木)

時間：午後1時ごろ

場所：ほっこりカフェ内



南国情緒あふれるメロディに癒されてみませんか？

利用者アンケート調査の ご協力をお願いします

この調査は、今後のセンター運営の資料とするため、
東淀川区老人福祉センターと大阪市が共同で実施し
ています。

アンケート用紙は、1階事務室前にある回収箱へお入
れください。

館内の飲食できる場所は2階ロビーに限ります。
ゴミのお持ち帰りにご協力をお願いします！
※弁当の容器やペットボトル・ビン・缶 など

2024年 12月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前	1 休館日	2 (区)水墨画	3 (い)コーラス (いちよう コラール) (い)茶道部同好会	4 うたごえ (い)英会話 百歳体操A/B	5 (い)大正琴 似らすとれーしょん	6 民謡 れっつ！ ピンポンディA 百歳体操A/B	7 れっつ！ ピンポンディA
午後		カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家)	 スマホのお悩み なんでも相談会	書道1 絵筆 すこやか マッサージ&ダンス	おりがみ うたと笑いの お楽しみ会	カラオケA 絵手紙教室 なにわ元気塾 (淡路)	れっつ！ ピンポンディB/C ハワイアン同好会
午前	8 休館日	9	10 社交ダンス(アソシエ)	11 (区)コーラス 百歳体操A/B	12 フォークダンスA	13 民謡 詩吟 百歳体操A/B	14 高齢者大学東淀川 いきいき体操クラブ
午後		書道2 書道3 フラダンス	手芸 (区)常任委員会	生花 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 (ハワイアンコンサート)	絵画 れっつ！ 盆おどりざんまい	ディスコンfanクラブ
午前	15 休館日	16 (区)水墨画	17 (い)コーラス (いちよう コラール) (い)茶道部同好会	18 うたごえ (い)英会話 百歳体操A/B	19 (い)大正琴	20 民謡 れっつ！ ピンポンディA (区)女性部長会 百歳体操A/B	21 れっつ！ ピンポンディA
午後		カラオケB フラダンス	 楽しいリトミック なにわ元気塾 (西淡路)	書道1 ワンツーステップ 絵筆 お誕生会& みんなで歌おう	 健康増進講座	カラオケA	れっつ！ ピンポンディB/C
午前	22 休館日	23	24 社交ダンス(アソシエ) (い)茶道部同好会	25 (区)コーラス 百歳体操A/B	26 フォークダンスA 大掃除	27 民謡 詩吟 百歳体操A/B	28 いきいき体操クラブ
午後		書道2 書道3 (い)卓球 茶道(裏千家)	手芸	生花 3B体操 大正琴響(ひびき) 朗読	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
午前	29 休館日	30 休館日	31 休館日	☆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							
利用時間/午前10時～午後5時 休館日/日曜日 祝日 年末年始							

脳活・脳トレチャレンジ

☆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！ 毎日10時～午後5時



1月の行事予定

1/7(火) 奏筆夢元教室
1/14(火) ぴんしゃん体操
1/16(木) 健康増進講座
1/23(水) アロマサロン
1/29(水) すこやかマッサージ&ダンス
1/4(土) 18(土) 16(木) 29(木) れっつ！ピンポンディ
1/10(金) 24(金) れっつ！盆おどりざんまいディ

1月の申込開始は
12/25(水)！
※ピンポンディは
12/21(土)です！

12/26(火)午前中は

大掃除

きれいに掃除して新年を迎えましょう♪
年末の忙しい時期ですが、午前10時～正午の間でご協力
をお願いします。
お手伝いいただける方は事務所までお申し出ください！

年末年始「休館日」のお知らせ

12月				1月			
28 (土)	29 (日)	30 (月)	31 (火)	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
○	×	×	×	×	×	×	○
開館日	休館日						開館日

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

12月のれっつ!ピンポンディ



7日(土) 21日(土)・・・A・B・C クラス
6日(金) 20日(金)・・・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。

【受 付】

参加費無料

11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)

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

12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♪

13日(金) 27日(金)

午後1時～4時

申込不要

場 所：4階 大集会室

参加費無料

※時間内、途中参加・退出 OK です!



似らすとれーしょん体験講座

日 時：12月5日(木)

午前10時00分～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)

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、

【受 付】らくがき帳、コピー用紙など。

11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》

11月・12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：12月18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
当日写真をお渡します。

【受 付】11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



俳句サークル『木の芽』
小寺 昌平先生 選
夫と訪ふ悟りの窓や秋の暮
水変えて机上一輪涼新た
ビル谷間そこだけ菫秋の暮
隣席が同郷と知る秋麗

正木 敬子
石橋 ふみ子
村上 民恵
杉山 千恵

《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：12月19日(木)

午後1時30分～2時30分

場 所：4階 大集会室

内 容：声を出しての瞑想。呼吸法。

※ヨガマットは使用しません

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】11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)



絵手紙教室

日 時：12月6日(金)

午後1時30分～3時

場 所：3階 第2会議室

内 容：絵手紙

講 師：宮西 陽子 先生

参加費：600円(画材料)※当日お支払いください

定 員：20名(申込先着順)

【受 付】11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)

【持ち物】
ポケットティッシュ

