

6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

《高齢者のいきがいと健康づくり推進事業》

かな ふで む げん きょう しつ 奏筆夢元教室

日時：6月3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♪

※えんぴつと消しゴムをご持参ください。



★筆ペンで描ける竹と魚の

ランチョンマット



★幸という文字を

絵具で描く

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

【申込】申し込み受付中です♪(本人に限る)

《高齢者のいきがいと健康づくり推進事業》

いきいきフェスティバル♪

初開催

日時：6月5日(木)

午後2時～4時

場所：4階 大集会室

定員：80名(申込先着順)

参加費無料

梅雨の
ジメジメを
ふっ飛ばそう！

受付開始：午後1時30分からです

楽しいマジック



出演

Mr.ピリカンとひげ親父

ギターらいぶ



出演

夢楽らいぶ一座

再演！

昭和歌謡



出演

JESY

【申込】申し込み受付中です♪(本人に限る)

きずな ゆかた着付教室

夏に向けて、レッツトライ！！

日時：6月19日(木)

午後2時～4時

受付開始：午後1時30分からです

内容：ボランティアグループ【民踊きずな】の皆さんの指導による着付教室です♪



参加費無料

場所：3階 講習室

定員：20名(申込先着順)

持ち物：ゆかたと帯(ある人のみ)

【申込】申し込み受付中です♪(本人に限る)

初開催



事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

4月2日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



新曲でダンス！ダンス！

4月3日(木)
楽しいリトミック♪



太鼓に合わせて、1, 2, 3！！

4月8日(火)
オンラインコンサート♪



歌あり、トークありの
楽しい時間でした！！

4月10日(木)
弾き語りライブ♪(ほっこりカフェ)



みんなで盛り上がりました！！

4月15日(火)
うたと音楽とトークのお楽しみ会♪

素晴らしい落語！



楽しいトーク
でした！

4月16日(水)
お誕生会&みんなで歌おう♪



おめでとうございます！

4月17日(木)
健康増進講座♪



血管と血液の流れについてのお話！

4月22日(火)
ぴんしゃん体操♪



脳トレにもなる運動です！

4月25日(金)
おりがみ講座♪(こいのぼり・かざぐるま)



可愛くできました！

4月19日(土)
出張講座♪(下新庄憩いの家)



転倒・認知症予防の健康体操！

明治安田 測定会

日時：6月12日(木)

午前11時30分～午後3時30分

場所：2階大広間(参加費無料)

ほっこりカフェ会場内 (申込み不要)

ほっこりカフェ

6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♪

くつに名札をつけましょう！

くつやサンダルの履き間違いが増えています。

☆名札をつける ☆靴に名前を書く ☆くつ袋などと一緒にくつ箱に入れる
など、各自で対策をお願いします。



2025年 6月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前	1	2 (区)水墨画 童謡コーラス	3 (い)コーラス (いちょう コーラル) (い)茶道部同好会	4 うたごえ 百歳体操A/B	5 (い)大正琴	6 民謡 百歳体操A/B ディスコン体験会	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)	奏筆夢元教室	書道1 絵筆 すこやか マッサージ&ダンス	おりがみ いきいき フェスティバル	カラオケA なにわ元気塾 (淡路)	れっつ！ ピンポンディB/C スチールギター 勉強会
午前	8 休館日	9 書道2	10 社交ダンス(アソシエ) (区)常任委員会	11 (区)コーラス (い)英会話 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 いきいき体操クラブ
午後		書道3 フラダンス	手芸	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 (測定会)	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	15 休館日	16 (区)水墨画	17 (い)コーラス (いちょう コーラル) (い)茶道部同好会	18 うたごえ 百歳体操A/B	19 (い)大正琴 (区)女性部 合同研修会	20 民謡 百歳体操A/B ディスコン体験会	21 れっつ！ ピンポンディA
午後		カラオケB フラダンス	区老連総会 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	着付教室 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 童謡コーラス 書道2	24 社交ダンス(アソシエ)	25 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	26 フォークダンスA	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3 (い)卓球 茶道(裏千家)	手芸 楽しいリトミック	生花 3B体操 大正琴響(ひびき) 朗読	フォークダンスB	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	29 休館日	30 (い)卓球	☆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

7月の行事予定

7/2(水) すこやかマッサージ&ダンス
 7/8(火) ぴんしゃん体操
 7/17(木) 健康増進講座
 7/17(木) 似らすとれーしょん
 7/30(水) アロマサロン
 7/5(土) 19(土) れっつ！ピンポンディ
 7/11(金) 25(金) おどりざんまい☺

7月の申込開始は
 6/25(水)！
 ※ピンポンディは
 6/21(土)です！

4月24日(木) 花壇 ガーデニング♪



可愛く出来上がりました！
 ボランティアの皆さんありがとうございました♪

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

《高齢者のい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： 6月4日(水)

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)

参加費無料



【申 込】

5月23日(金)午前10時から

電話または窓口で受付します♪(本人に限る)

《高齢者のいきがいと健康づくり推進事業》

5月・6月お誕生会&みんなで歌おう♪

日 時： 6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。



【申 込】

5月23日(金)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

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： 6月24日(木)

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

参加費無料

講 師： 三輪 真子 先生

定 員： 40名(申込先着順)

【申 込】

5月23日(金)午前10時から

電話または窓口で受付します♪(本人に限る)



《高齢者のいきがいと健康づくり推進事業》

健康増進講座

日 時： 6月19日(木)

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： 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】

5月23日(金)午前10時から

電話または窓口で受付します♪(本人に限る)



審判員指導
による

ディスコン体験会

日時：6月 6日(金) 20日(金)
午前 10 時～12 時

初めての方、
大歓迎です♪

場所：4階 大集会室 定員：20 名(申込先着順)

【申 込】受付中です♪(本人に限る)

参加費無料



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