



# 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》

## A 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:7月2日(水)

※上靴をご持参ください。

参加費無料

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80名(申込先着順)



【申込】

6月25日(水)午前10時から

電話または窓口で受付します♪(本人に限る)

## 似らすとれーしょん体験講座

日時: 7月17日(木)

午前10時00分～11時30分

場所: 3階 第2会議室

参加費無料

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、らくがき帳

コピー用紙など



【申込】

6月25日(水)午前10時から

電話または窓口で受付します♪(本人に限る)

## 介護予防講座

### ぴんしゃん体操

日時: 7月8日(火)

午後1時30分～2時30分

場所: 4階 大集会室

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)

参加費無料



【申込】

6月25日(水)午前10時から

電話または窓口で受付します♪(本人に限る)



## アロマサロン



日時: 7月30日(水)

午後1時30分～3時

場所: 2階 大広間

内容: アロマ石鹸と化粧水作り

① アロマ石鹸 ￥1,000-

② アロマ化粧水 ￥1,000-

※当日お支払いください

講師: 「あろま雅」川邊 雅子 先生

定員: 20名(申込先着順)

【申込】

6月25日(水)午前10時から

電話または窓口で受付します♪(本人に限る)



# 事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

5月7日(水)  
すこやかマッサージ&ダンス♪



今回も、大盛況でした！

5月8日(木)  
ハワイアンライブ♪(ほっこりカフェ)



癒しのひとときでした！

5月15日(木)  
健康増進講座♪



「1日3食とるのが体にいい」は間違いだったの講座！

5月21日(水)  
ノルディック・ウォーク♪



初開催！皆さん熱心でした！

5月30日(金)  
にんりハリズム体操♪



脳トレ&リズム体操で若返り！！

5月15日(木)  
ディスコン大会♪ 東淀川スポーツセンターにて開催♪



優勝は、新庄チームでした。センターからの2チームも、大健闘でした！

## 【スマホサロン】

オープンします♪



スマートフォンの使い方や、  
操作方法などのお悩みを  
お気軽にご相談ください♪

毎月第2火曜日  
午前10時～11時30分

7月は8日(火)です！

場所:3階 第2会議室  
講師:スマホサポーター  
(スマホほほえみクラブ所属)

お問合せは、1階窓口です！

## みんなで飾ろう セタかざり

日時:6月16日(月)～7月7日(月)  
午前10時～午後5時のいつでもOK♪

場所:2階 本棚横の筐に飾ってください

内容:心をこめて願い事の短冊を書いたり  
飾りを作りましょう♪

※申し込みは不要です。毎日でもどうぞ！  
短冊、こより、おりがみは2階ロビーにあります。  
ご自由にお使いください。



## ほっこりカフェ 7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♪

## 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階事務所でお渡しします！



# 2025年 7月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前			<b>1</b> (い)コーラス (いちよう コラール) (い)茶道部同好会	<b>2</b> うたごえ 百歳体操A/B	<b>3</b> (い)大正琴	<b>4</b> 民謡 百歳体操A/B ディスコン体験会	<b>5</b> れっつ! ピンポンディA
午後				書道1 絵筆 すこやか マッサージ&ダンス	おりがみ	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	<b>6</b> 休館日	<b>7</b> (区)水墨画 童謡コーラス カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家)	<b>8</b> 社交ダンス(アソシエ) (区)常任委員会 スマホサロン	<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	<b>11</b> 民謡 詩吟 百歳体操A/B	<b>12</b> いきいき体操クラブ
午後			手芸 オンライン コンサート ぴんしゃん体操	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		ディスコンfanクラブ ハワイアン同好会
午前	<b>13</b> 休館日	<b>14</b> 書道2 書道3 フラダンス	<b>15</b> (い)コーラス (いちよう コラール) (い)茶道部同好会	<b>16</b> うたごえ 百歳体操A/B	<b>17</b> (い)大正琴 似らすとれーしょん	<b>18</b> 民謡 百歳体操A/B ディスコン体験会	<b>19</b> れっつ! ピンポンディA
午後				なにわ元気塾 (西淡路)	書道1 ワンツーステップ 絵筆	健康増進講座	カラオケA
午前	<b>20</b> 休館日	<b>21</b> (休海 館の日 日)	<b>22</b> 社交ダンス(アソシエ)	<b>23</b> (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	<b>24</b> フォークダンスA	<b>25</b> 民謡 詩吟 百歳体操A/B	<b>26</b> いきいき体操クラブ
午後			手芸	生花 3B体操 大正琴響(ひびき) 朗読	フォークダンスB		ディスコンfanクラブ ハワイアン同好会 おどりざんまい
午前	<b>27</b> 休館日	<b>28</b> 童謡コーラス (区)水墨画 書道2 書道3 (い)卓球 カラオケB フラダンス 茶道(裏千家)	<b>29</b> (い)茶道部同好会 (い)コーラス (いちよう コラール)	<b>30</b> 百歳体操A/B	<b>31</b>	☆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			なにわ元気塾 (西淡路)	アロマサロン	ノルディック ウォーク		

利用時間/午前10時～午後5時

休館日/日曜日 祝日 年末年始

## 8月の行事予定

- 8/5(火) 奏筆夢元教室
- 8/6(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 8/12(火) スマホサロン
- 8/19(火) 楽しいリトミック
- 8/20(水) お誕生会&みんなで歌おう
- 8/21(木) 健康増進講座
- 8/21(木) 乳がん触診モデル体験会
- 8/2(土) 16(土) れっつ!ピンポンディ
- 8/8(金) 盆踊り大会 8/22(金) おどりざんまい●

8月の申込開始は  
7/25(金)!  
※ピンポンディは  
7/19(土)です!

審判員指導  
による

## ディスコン体験会

日時:7月 4日(金) 18日(金)  
午前10時～12時

場所:4階 大集会室

定員:20名(申込先着順)

参加費無料

【申込】受付中です♪(本人に限る)

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》

# 健康増進講座

～腰・膝など身体の機能改善体操～

日時：7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  
馬詰一行 先生

定員：30名(申込先着順)

【申込】

6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



# 出張作品展のご案内

【出展サークル】 書道サークル

【場所】 キリンド 淡路店 3階 展示スペース

【日時】 7月19日(土)～8月8日(金)

午前10時～午後7時



書道サークルの作品を  
展示します。皆さん、足を運んで  
下さいね!!

# カラオケ B サークル会員募集!



初心者大歓迎です♪  
楽しく練習しましょう♪

開催日時：第1・3(月) 午後1時～3時

年会費：5,000円

(4月 3,000円・10月 2,000円徴収)

募集人数：10名

講師：朝日 美里 先生

声を出すことはストレス発散にもなります!

楽しみながら健康づくりしませんか!



# 7月のおどりざんまい😊

盆踊りの曲に合わせて踊りざんまい♪



11日(金)25日(金)午後1時～4時

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!

申込不要

# 7月のれっつ!ピンポンディ



5日(土) 19日(土)…A・B・Cクラス

★各クラス16名(申込み先着順)

※A・B・C全てのクラスを一度に申込みます。

★遅刻すると、対戦の組合せ上、  
予約をしてい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。

【申込】

6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

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

FREE DAM 2025年夏

# オンラインコンサート

生放送

日時：7月8日(火) 午後2時～3時

場所：2階 大広間

内容：会場とセンターをオンラインで繋ぎ、  
歌、トークを楽しみましょう♪

定員：50名(申込先着順)

出演：大江 裕さん  
川野 夏美さん  
楠木 康平さん

参加費無料

【申込】申し込み受付中です♪(本人に限る)



各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください