



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

夏のわくわくショー

8月30日(土)

午前10時30分～12時10分
受付は午前10時からです。



参加費無料

【申込】受付中です♪(本人に限る)

素人寄席 てんてんの
みなさんによる、



パフォーマンスをお楽しみください♪

場所:4階 大集会室
定員:80名

※詳しくは、館内ポスターなどで
お知らせします。

《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:8月6日(水)

※上靴と飲み物をご持参ください。

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】

7月25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》

かな ふで む げん きょう しつ

奏筆夢元教室

日時:8月5日(火)

午後1時30分～3時

場所:3階 第2会議室

内容:筆ペンと水彩絵の具を使い、
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。

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)



審判員指導
による

ディスコン体験会

日時:8月1日(金) 29日(金)

午前10時～12時

参加費無料

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)



事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

6月3日(火)
奏筆夢元教室♪



今回も、
素敵に描かれて
ました！

6月4日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



看護実習生も一緒にダンスしました！

6月12日(木) ほっこりカフェ
明治安田 測定会♪



測定結果に一喜一憂でした！

6月18日(水)
お誕生会&みんなで歌おう♪



おめでとうございます！

6月19日(木)
健康増進講座♪



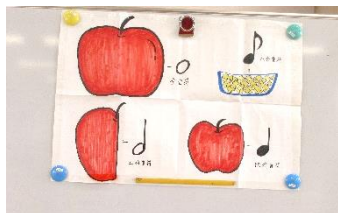
今月のテーマ「1日3食は、胃腸を
疲れさせ、体の不調を招く」でした！

6月19日(木)
ゆかた 着付教室♪



ゆかた美人に変身しました！

6月24日(火)
楽しいリトミック♪



太鼓に合わせて、リズム体操！

6月5日(水)
いきいきフェスティバル♪

マジック！歌！楽しく、盛り上がりました！



8月のれっつ！ピンポンディ

2日(土) 16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。

【申 込】
7月19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

8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♪

22日(金) 午後1時～4時

場 所：4階 大集会室

申込不要
参加費無料

※時間内、途中参加・退出 OK です！



【スマホサロン】

8月は12日(火)です！

毎月第2火曜日 場所：3階 第2会議室

午前10時～11時30分

参加費無料

お問合せは、1階窓口です！



2025年 8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 民謡 ディスコン体験会 百歳体操A/B	2 れっつ！ ピンポンディA
午後						カラオケA	れっつ！ ピンポンディB/C スチールギター 勉強会
午前	3 休館日	4 (区)水墨画 童謡コーラス	5	6 百歳体操A/B	7 (い)大正琴	8 民謡 詩吟 民謡 百歳体操A/B	9 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家)	奏筆夢元教室	絵筆 すこやか マッサージ&ダンス	ほっこりカフェ	盆踊り大会	ディスコンfanクラブ ハワイアン同好会
午前	10 休館日	11 (休山館の日)	12 社交ダンス(アソシエ) スマホサロン (区)常任委員会	13 (い)英会話 百歳体操A/B	14 フォークダンスA	15 百歳体操A/B	16 れっつ！ ピンポンディA
午後			手芸	生花 3B体操 大正琴響(ひびき)	フォークダンスB	カラオケA	れっつ！ ピンポンディB/C
午前	17 休館日	18 (区)水墨画	19	20 百歳体操A/B	21 (い)大正琴	22 民謡 詩吟 百歳体操A/B	23 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB フラダンス	楽しいリトミック	絵筆 ワンツーステップ お誕生会& みんなで歌おう	健康増進講座 乳がん触診モデル 体験会	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	24 休館日	25 童謡コーラス	26 社交ダンス(アソシエ)	(区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	28 フォークダンスA	29 ディスコン体験会 百歳体操A/B	30 夏の わくわくショー
午後		フラダンス (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		
	31	利用時間/午前10時～午後5時 休館日/日曜日 祝日 年末年始					

9月の行事予定

9/3(水) すこやかマッサージ&ダンス
 9/6(土) サークル運営委員会
 9/9, 16, 30((火)) いちよう学園
 9/18(木) 健康増進講座
 9/18(木) 似らすとれーしょん
 9/6(土) 20(土) れっつ！ピンポンディ
 9/12(金) 26(金) おどりざんまい◎

9月の申込開始は
8/26(火)！
※ピンポンディは
8/16(土)です！

ほっこりカフェ

8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

《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：8月21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)

【申 込】

7月25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)



《社協のミニ講座》

乳がん触診モデル体験

日 時：8月21日(木)
午後2時30分～3時30分

場 所：3階 第2会議室

参加費無料

内 容：乳がん模型を触り、自己触診をリアルに
体験する講座

講 師：乳がん触診アドバイザー
田邊 秋子 氏

定 員：30名(申込先着順)

【申 込】

7月25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)



盆おどり大会

日 時：8月8日(金)
午後1時～4時
場 所：4階 大集会室

参加費無料

今年是一般参加 OK です 

ご友人、ご家族、お孫さん達と
一緒に！

クーラーの効いた涼しい盆踊りを
楽しみましょう！！



音と遊ぼう 

楽しい！リズムミック

～音とリズムに合わせた楽しい運動です 

日 時：8月19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)

【申 込】

7月25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

《高齢者のいきがいと健康づくり推進事業》

7月・8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：8月20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

参加費無料

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。

【申 込】

7月25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)



令和7年度「いちよう学園」開講予告

★受講期間：9月9日(火)～10月14日(火) <全5回>

★内 容：講義・健康講座・社会見学

詳しくは、センターだよりの9月号でお知らせします。



各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください