



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

令和7年度「いちよう学園」受講生募集♪

「いちよう学園」のプログラムは下記のとおりです。なるべく5回ともご参加ください。
3回以上出席された方には、修了証書を授与します♪

★受講期間：9月9日(火)～10月14日(火) <全5回>

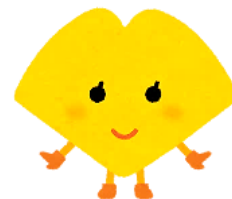
★対 象：市内在住の60歳以上の方

★内 容：講義・健康講座・社会見学

★受講料：無料 ※社会見学時の交通費、傷害保険代(30円)は実費負担

★定 員：40名(申込み先着順) ※社会見学(30名)

★申込方法 8月26日(火)午前10時から電話または窓口で受付します♪(本人に限る)
※社会見学の参加希望もお伝えください。保険代は 9/9(火)に徴収します。



ご応募お待ちしております！

	開催日	時 間	内 容	講 師 等	場 所
1	9/9(火)	13:30～14:00	開講式 老人クラブの紹介	東淀川区老人福祉センター 館長 松谷 俊一 東淀川区老人クラブ連合会 会長 奥野 俊明氏	老人福祉センター
		14:00～15:00	「腸の元気とカラダの元気」 ヤクルトの腸活セミナー	大阪北部ヤクルト販売株式会社 健康アドバイザー 松宮 有里氏	
2	9/16(火)	13:30～15:00	「初心者でもわかりやすい太極拳♪」 呼吸法により体調を整えます	大阪市生涯学習インストラクター 万谷 頼子氏	老人福祉センター
3	9/30(火)	13:30～15:00	健康の集い 「健康講話と体操」 自分でできる健康チェック	大阪ガスグループ福祉財団 医学博士 豊川 彰博氏 健康トレーナー 堀江 利恵氏	老人福祉センター
4	10/2(木)	12:45～15:30	【社会見学】 大阪市立住まいのミュージアム 大阪くらしの今昔館	企画展・万博記念展 「都市の祝祭」+常設展 企画展・常設展 両方の見学	現 地 12:45集合 現 地 15:30解散 ※年齢確認できる 保険証など持参
5	10/14(火)	13:30～14:30	「防災セミナー」 防災力についてを学ぶ講座	大阪市生涯学習インストラクター 京谷 隆司氏	老人福祉センター
		14:40～15:00	修了式・修了証書授与	東淀川区老人福祉センター 館長 松谷 俊一	

《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：9月2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)



事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

7月2日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



笑顔でダンスで若返る！

7月8日(火)
びんしゃん体操♪



脳トレにもなります！

7月8日(火)
スマホサロン♪



たくさん質問して、スマホを
使いこなそう！

7月8日(火)
オンラインコンサート♪



歌と笑いの1時間です！

7月17日(木)
似らすとれーしょん♪



今回も、そっくりに描かれていました！

7月17日(木)
健康増進講座♪



金魚運動で、スッキリ！！

7月30日(水)
アロマサロン♪



石けんと化粧水ができました！

7月31日(木)
ノルディック・ウォーキング♪



歩幅を意識した歩行を学びました！

6月16日(月)～7月7日(月)
みんなで飾ろう七夕かざり♪

みなさんの
願いが
叶います様に！



似らすとれーしょん体験講座

日 時：9月18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、
らくがき帳、コピー用紙など。



参加費無料

【申 込】

8月26日(火)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》

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：9月3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】

8月26日(火)午前10時から
電話または窓口で受付します♪(本人に限る)



2025年 9月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前		1 (区)水墨画	2 (い)コーラス (いちよう コーラル) (い)茶道部同好会	3 うたごえ 三味線部 百歳体操A/B	4 (い)大正琴	5 民謡 ディスコン体験会 百歳体操A/B (区)広報委員会	6 れっつ！ ピンポンディA サークル運営委員会
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 ボッチャ体験会	カラオケA なにわ元気塾 (淡路)	スチールギター 勉強会 れっつ！ ピンポンディB/C
午前	7	8	9 社交ダンス(アソシエ)	10 (区)コーラス (い)英会話	11 フォークダンスA	12 民謡 詩吟	13 いきいき体操クラブ
午後	休館日	書道2 書道3 フラダンス	スマホサロン 手芸 (区)常任委員会 いちよう学園	百歳体操A/B 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	百歳体操A/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	14	15	16 (い)コーラス (いちよう コーラル) (い)茶道部同好会	17 うたごえ 三味線部 百歳体操A/B	18 (い)大正琴 似らすとれーしょん	19 民謡 (区)女性部長会 ディスコン体験会 百歳体操A/B	20 れっつ！ ピンポンディA
午後	休館日	(敬老の日) (休館日)	なにわ元気塾 (西淡路) いちよう学園	書道1 ワンツーステップ 絵筆	健康増進講座	カラオケA	れっつ！ ピンポンディB/C 美しい日本語を 学ぶ会
午前	21	22 (区)水墨画 書道2	23	24 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	25 フォークダンスA 消防訓練	26 民謡 詩吟 百歳体操A/B	27 いきいき体操クラブ
午後	休館日	書道3 (い)卓球 カラオケB フラダンス 茶道(裏千家)	(秋分の日) (休館日)	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	28	29	30 (い)茶道部同好会 社交ダンス(アソシエ)	 ☆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	休館日	(い)卓球	手芸 いちよう学園				
利用時間/午前10時～午後5時 休館日/日曜日 祝日 年末年始							

10月の行事予定

10/1(水) すこやかマッサージ&ダンス
 10/2(木)14(火) いちよう学園
 10/7(火) 奏筆夢元教室
 10/7(火) ノルディック・ウォーク
 10/15(水) お誕生会&みんなで歌おう
 10/16(木) 健康増進講座
 10/21(火) 楽しいリトミック
 10/28(火) オンラインコンサート
 10/30(木) meiji 宅配健康イベント
 10/31(金) ディスコン大会
 10/4(土) 18(土) れっつ!ピンポンディ
 10/10(金) 24(金) おどりざんまい😊

10月の申込開始は
 9/25(木)!
 ※ピンポンディは
 9/20(土)です!

サークル会員募集中!!

いきいきセンターで
楽しいコト始めませんか?

詳しくは、1階受付に
お問い合わせください。



各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

出張作品展のご案内

【出展】 奏筆夢元教室

【場所】 キリンド 淡路店 3階 展示スペース

【日時】 9月20日(土)～10月3日(金)



午前10時～午後7時

奏筆夢元教室の
作品を
展示します。
皆さん、足を運んで
下さいね!!

ボッチャ体験講座

日時：9月4日(木)
午後1時30分～3時

参加費無料

場 所：4階 大集会室

内 容：初心者向け。ゲームをしながら
楽しく体験♪

講 師：センター職員

定 員：24名(申込先着順)

【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》

健康増進講座

～腰・膝など身体の機能改善体操～

日時：9月18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

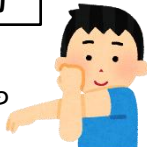
講 師：東淀川鍼灸マッサージ師会 馬詰一行 先生

定 員：30名(申込先着順)

【申 込】8月26日(火)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



審判員指導
による

ディスコン体験会

日時：9月5日(金) 19日(金)
午前10時～12時

場所：4階 大集会室

参加費無料

定員：20名(申込先着順)

【申 込】受付中です♪(本人に限る)

【スマホサロン】

9月は9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

お問合せは、1階窓口です!



9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

12日(金) 26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!



消防訓練のおしらせ

日時：9月25日(木)

午前11時30分～12時

内 容：通報・避難・消火訓練

※センターご利用中の皆さんには
避難訓練に参加して
いただくことになります。
ご協力のほどよろしく
お願いいたします。



ほっこりカフェ

9月は11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!



9月のれっつ!ピンポンディ

6日(土) 20日(土)…A・B・Cクラス

★各クラス16名(申込み先着順)

※最大4回分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。

【申 込】

8月16日(土)午前10時から
電話または窓口で受付します♪

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

