



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》

健康増進講座

～健康寿命を延伸する機能改善法～

日時：10月16日(木)
午後1時30分～2時30分

場所：4階 大集会室
内容：若さを保つ長息呼吸法と速歩術
食事法と血管マッサージに金魚体操
講師：東淀川鍼灸マッサージ師会 馬話一行 先生
定員：30名(申込先着順)

【申込】9月25日(木)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》

かなふでむげんきょうしつ 奏筆夢元教室

日時：10月7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)



《高齢者のいきがいと健康づくり推進事業》

9月・10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：10月15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
当日写真をお渡しします。

【申込】
9月25日(木)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♪

楽しいリトミック

～音とリズムに合わせた楽しい運動です♪～

日時：10月21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】
9月25日(木)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》

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：10月1日(水) ※上靴と飲み物をご持参ください。

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】9月25日(木)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



10月のれっつ!ピンポンデー

4日(土) 18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(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。

【申込】
9月20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～11時
Bクラス…正午～午後2時
Cクラス…午後2時～4時

事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

8月5日(火)
奏筆夢元教室♪



キリンドさん展示会に出展します

8月6日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



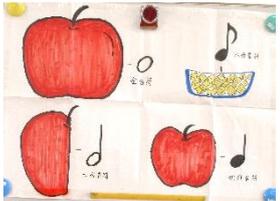
酷暑以上の盛り上がり!!

8月8日(金)
納涼 盆おどり大会♪



ご参加ありがとうございました

8月19日(火)
楽しいリトミック♪



太鼓に合わせて1・2・3!

8月20日(水)
お誕生会&みんなで歌おう♪



おめでとうございます♪

8月21日(木)
健康増進講座♪



金魚運動でスッキリ!

8月26日(火)
ノルディック・ウォーク体験会♪



熱心に取り組まれてました



8月30日(土)
夏のわくわくショー♪



落語・腹話術・マジック・怪談話

楽しく盛り上がりました!!

いきいき ディスカン大会♪ 参加費無料

日時: 10月31日(金) 午前10時~12時

内容: 6人1チームでのリーグ戦

定員: 24名

場所: 4階 大集会室 【申込】受付中です(本人に限る)

ハワイアンコンサート♪

開催日: 10月9日(木)

時間: 午後12時~

場所: ほっこりカフェ内

ハワイアンメロディとみんなで歌える昭和歌謡で楽しく過ごしましょう♪

10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♪

10日(金) 24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!

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!

ほっこりカフェ

10月は9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♪

いきいきセンターだよりは 社会福祉法人東淀川区社会福祉協議会ほほえみ のホームページでもご覧いただけます♪

スマホでQRコードを読みとれば簡単にアクセスできます!



社会福祉法人
大阪市東淀川区社会福祉協議会ほほえみ



2025年 10月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前				1 うたごえ 三味線教室 百歳体操A/B	2 (い)大正琴	3 民謡 ディスコン体験会 百歳体操A/B	4 れっつ! ピンポンディア
午後				書道1 絵筆 すこやか マッサージ&ダンス	おりがみ いちょう学園	カラオケA (区)広報委員会 なにわ元気塾 (淡路)	れっつ! ピンポンディアB/C スチールギター 勉強会
午前	5	6 (区)水墨画	7 (い)コーラス (いちょう コーラル) (い)茶道部同好会	8 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	9 フォークダンスA	10 民謡 詩吟 百歳体操A/B	11 いきいき体操クラブ
午後	休館日	カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家)	ノルディック・ ウォーク体験会 奏筆夢元教室	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)	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	12	13	14 社交ダンス(アソシエ) スマホサロン	15 うたごえ 書道2 三味線教室 百歳体操A/B	16 (い)大正琴	17 民謡 ディスコン体験会 百歳体操A/B	18 れっつ! ピンポンディア
午後	休館日	スポーツの日 (休館日)	手芸 (区)常任委員会 いちょう学園	書道1・3 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! ピンポンディアB/C
午前	19	20 (区)水墨画	21 (い)コーラス (いちょう コーラル) (い)茶道部同好会	22 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	23 フォークダンスA	24 民謡 詩吟 (区)女性部長会 百歳体操A/B	25 いきいき体操クラブ
午後	休館日	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)	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	26	27	28 社交ダンス(アソシエ)	29 百歳体操A/B	30	31 いきいき ディスコン大会 百歳体操A/B	
午後	休館日	書道2 (い)卓球 カラオケB フラダンス 書道3 茶道(裏千家)	手芸 オンライン コンサート	3B体操	骨の勉強会 eスポーツ 体験講座		

利用時間/午前10時～午後5時

休館日/日曜日 祝日 年末年始

11月の行事予定

- 11/5(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 11/7(金) にんりハリズム体操
- 11/11(火) ぴんしゃん体操
- 11/13(木) 14(金) 文化祭
- 11/18(火) 健康増進講座
- 11/20(木) 似らすとれーしょん
- 11/20(木) おりがみ講座(ポチ袋と祝づるを作ろう!)
- 11/29(土) 脳トレ・筋トレ教室
- 11/1(土) 15(土) れっつ!ピンポンディ
- 11/28(金) おどりざんまい◎

11月の申込開始は
10/24(金)!
※ピンポンディは
10/18(土)です!

FREE DAM 2025年秋

オンラインコンサート

生放送

日時:10月28日(火) 午後2時~3時

場所:4階 大集会室

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:80名

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

meiji 骨の勉強会

日時：10月30日(木)
午前10時30分～12時

参加費無料

場所：2階 大広間
内容：骨密度測定
測定結果を通じて健康アドバイス
講師：meiji(明治)ヤサカ宅配センター上新庄店
定員：30名(申込先着順)
【申込】9月25日(木)午前10時から
電話または窓口で受付します♪(本人に限る)



第39回



いきいきセンター文化祭のお知らせ

【日時】11月13日(木) 午前10時～午後3時
14日(金) 午前10時～午後3時
【準備日】11月10日(月) 午後1時30分～
11日(火) 午後1時～3時
12日(水) 午前10時～
【場所】いきいきセンター
(東淀川区老人福祉センター)全館
【内容】作品展(2・3階) サークル・老人クラブ
発表会(4階) 老人クラブ連合会会員
老人センターサークル会員
※詳しくはいきいきセンターだより11月号に
掲載します。

審判員指導による **テニスコン**体験会

日時：10月3日(金) 17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)

【申込】受付中です♪(本人に限る)

【スマホサロン】



10月は14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！

「文化祭」の準備を手伝っていただける ボランティアの方を募集しています♪

【募集人数】男性10名 女性10名
作品展示のパネルや白布等の設置、設営と
後片付けなどを一緒に行っていただける
ボランティアを募集しています！
お手伝いいただける方は事務所まで
お申し出ください。♪



【日時】

設営…11月11日(火)午後1時から3時

撤営…11月14日(金)午後3時から4時

※いずれか、もしくは両日とも可能な方

第4回 **ルネティック・ウォーク**体験教室

日時：10月7日(火)
午後1時30分～3時



雨天の場合 10/30(木)に順延

(当日午前10時 NHK 降水確率40%で中止)

集合場所：1階 事務所前 午後1時受付

内容・コース：みんなで3km 歩こう!!

いきいきセンター⇄JR 南吹田駅

持ち物：動きやすい服装・靴・飲み物・タオル

あればノルディックポール(登山用ステッキでも可)

定員：30名(申込先着順)

講師：ニューロン薬局東淡路店

代表 杉原 友和氏

参加費(保険料)
28円徴収します。

【申込】申込み受付中です♪(本人に限る)

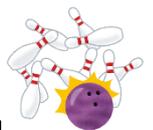
初開催

eスポーツ体験講座

【eスポーツとは?】

ゲームソフトを使って、ボウリング、テニスなど
実際にプレイしているように体験できるゲームです。
コントローラーを持ち、上げたり、振ったり、スクリーン
を見ながらの簡単な操作で楽しめます♪

日時：10月30日(木)
午後1時30分～3時



場所：2階 大広間

定員：20名(申込先着順)

参加費無料

講師：高齢者 e スポーツ体験講座講師派遣チーム
牛場 正樹氏

【申込】申込み受付中です♪(本人に限る)