

11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

第39回 いきいきセンター

文化祭

日時 : 11/13(木) 午前10時～午後3時
11/14(金) 午前10時～午後3時

4階(大集会室) ※12時～午後1時休憩予定



11/13(木)… 午前10時～午後3時

11/14(金)… 午前10時～午後3時

老人クラブ連合会・老人福祉センターサークル

民踊 詩吟 民謡 うたごえ 大正琴響 ハワイアン同好会 朗読
(い)コーラス いちようコラール (い)大正琴 フラダンス 3B 体操
カラオケ A・B フォークダンス A・B いきいき体操クラブ アソシエ社交ダンス

13日(木) 14日(金) 午前10時～午後3時

2階(大広間) 書道 手芸 絵筆



3階(講習室) 生花

(第2会議室) 東淀川区老人クラブ作品コーナー

「お茶席」3階 和室「茶道 裏千家」

11/13(木) 午前10時～午後3時

11/14(金) 午前10時～午後2時30分

※椅子に座ってお召し上がりいただきます。

前売チケット発売します♪ 1枚 300円(1階受付)



お願い!

文化祭当日は、混雑が予測されます。

自転車でのご来館はできるだけお控えくださいますようお願いいたします。

また、スリッパのご持参にご協力お願いいたします。



ぜんざい茶屋

ボランティアサークル 淀の会

メニュー 手作り『ぜんざい』

一杯 250円

場所: 2階 談話室

日時: 13日(木)・14日(金)

午前11時～材料が無くなり次第終了



東淀川区
老人福祉センター

★阪急「淡路駅」から
徒歩5分



事業報告



楽しい行事の風景をご覧ください♪

9月9日(火)
いちよう学園 開講式♪
「老人クラブの紹介」「健腸セミナー♪」



腸活について学びました。

9月16日(火)
いちよう学園「太極拳♪」



心・息・動 三位一体が人生の要！

9月30日(火)
いちよう学園「健康講話と体操♪」



自分でできる健康チェックの講座！

9月2日(火) 奏筆夢元教室♪



素敵に描かれていました！

9月3日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



今回も笑顔いっぱいでした！

9月4日(木)
ボッチャ体験会♪



盛り上がりました！

9月18日(木)
似らすとれーしょん♪



そっくりに描けました！

9月18日(木)
健康増進講座♪



金魚運動で健康になりましょう！

9月25日(木)
消防訓練



ご協力ありがとうございました。

「文化祭」の準備(設営や後片付けなど)
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
【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

ディスコン体験会

4階 大集会室 20名

申し込み受付中です(本人に限る) (参加費無料)

11月21日(金)
午前10時~12時

スマホサロン11月は文化祭準備の為お休みします

明治安田 測定会

11月6日(木) 午前11時30分~午後3時30分

ほっこりカフェ会場内 (申込み不要) 血管年齢測定
場 所 : 2階大広間(参加費無料) ベジチェック

ほっこりカフェ 11月は6日です!
午前11時~午後3時30分
場所は2階 大広間です♪

ボッチャ体験講座

日 時 : 11月19日(水)
午後1時30分~3時

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♪

参加費無料

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)



各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

2025年 11月 いきいきセンター行事予定表

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------|---|--|---|--------------------------------------|--|-------------------------|
| 午前 | 休館日 |  | ☆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 |
| 午後 | | | れっつ! ピンポンディア | | | | |
| 午前 | 休館日 | 3 (休館日) 文化の日 | 4 (い)コーラス (いちよう コラール) (い)茶道部同好会 | 5 うたごえ 書道2 三味線教室 百歳体操A/B | 6 (い)大正琴 フォークダンスA | 7 民謡 詩吟 リズム体操 百歳体操A/B | 8 |
| 午後 | | | (い)卓球 手芸 | 書道1・3 絵筆 大正琴響(ひびき) すこやか マッサージ&ダンス | フォークダンスB おりがみ | フォークダンスA おりがみ | カラオケA なにわ元気塾 (淡路) |
| 午前 | 休館日 | 10 茶道(裏千家) フラダンス (区)常任委員会 | 11 社交ダンス(アソシエ) | 12 | 13 | 14 第39回 文化祭 | 15 |
| 午後 | | | ぴんしゃん体操 | 文化祭準備日 | |  | |
| 午前 | 休館日 | 17 (区)水墨画 | 18 (い)コーラス (いちよう コラール) (い)茶道部同好会 | 19 うたごえ (い)英会話 三味線教室 百歳体操A/B | 20 (い)大正琴 (区)コーラス 似らすとれーしょん | 21 民謡 ディスコン体験会 (区)女性部長会 百歳体操A/B | 22 |
| 午後 | | | カラオケB フラダンス 茶道(裏千家) | 健康増進講座 なにわ元気塾 (西淡路) | 書道1・3 ワンツーステップ 絵筆 ポッチャ体験会 | (い)卓球 おりがみ講座 | カラオケA |
| 午前 | 勤労感謝の日 | 24 (休館日) 振替休日 | 25 社交ダンス(アソシエ) | 26 (区)コーラス (い)英会話 書道2 百歳体操A/B | 27 フォークダンスA | 28 民謡 詩吟 百歳体操A/B | 29 |
| 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 | おどりざんまい | 脳トレ・筋トレ 教室 |
| | 30 | 利用時間/午前10時～午後5時 | | | | 休館日/日曜日 祝日 年末年始 | |

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!

12月の行事予定

- 12/3(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 12/17(水) お誕生会&みんなで歌おう
- 12/18(木) 健康増進講座
- 12/23(火) 楽しいリトミック
- 12/6(土) 20(土) れっつ!ピンポンデイ
- 12/12(金) 26(金) おどりざんまい

12月の申込開始は
11/26(水)!
※ピンポンデイは
11/15(土)です!

幸せホルモンあふれる リズム体操

～もの忘れ防止!そしてスッキリ!～

日時: 11月7日(金)
午前10時～11時



場所: 4階 大広間

内容: リズムに合わせて、体を楽しく動かす体操です♪
1人でも大勢でもできます。みなさんと楽しく
身体を動かしましょう♪

講師: デイサービス にんりハ職員

定員: 50名(申込先着順)

参加費無料



【申 込】 申し込み受付中です♪(本人に限る)

社会福祉法人
大阪市東淀川区社会福祉協議会ほほえみ



いきいきセンターだよりは
ほほえみのホームページでも
ご覧になれます。

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！



《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：11月5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】10月24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

～健康寿命を延伸する機能改善法～

日時：11月18日(火)
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 馬詰一行 先生

定員：30名(申込先着順)

【申込】10月24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)



似らすとれーしょん体験講座

日時：11月20日(木)
午前10時～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)

参加費無料

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】10月24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)

初開催

100才まで歩こう！ 脳トレ・筋トレ教室

日時：11月29日(土)
午後2時～4時



※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：リハビリの先生が体力低下、認知症予防
のトレーニングをお教えします！

講師：仲村 亮氏(淀川キリスト教病院 理学療法士)

定員：50名(申込先着順)

【申込】申し込み受付中です♪(本人に限る)

介護予防講座 ぴんしゃん体操

日時：11月11日(火)
午後1時30分～2時30分

参加費無料

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)

【申込】10月24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)



祝ヅルとポチ袋をつくろう♪

日時：11月20日(木)午後1～2時

場所：3階 第2会議室

内容：祝ヅルとポチ袋を作しましょう

定員：15名(申込先着順)

参加費：200円(材料費)

※当日お支払いください

【申込】申込受付中です♪(本人に限る)



心と心をつなぐ赤い羽根



令和7年度赤い羽根共同募金運動

今こそ福祉に支援の手を！

今年も事務所窓口に「赤い羽根共同募金箱」を
設置しています。

500円以上を募金いただいた方には、バッジを
お渡しいたします。

募金は各地域への福祉活動に役立てられます。

皆様のご協力とあたたかなご支援を
ぜひお願い申し上げます。