

12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



《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：12月3日(水)

場 所：4階 大集会室

参加費無料

内 容：A-リンパマッサージと運動(ダンス)
B-ダンス

講 師：藤村 千恵子 先生

定 員：各80名(申込先着順)

【受付】

【申 込】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》

11月・12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：12月17日(水)
午後1時30分～3時

場 所：4階 大集会室

参加費無料

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
当日写真をお渡します。

【受付】

11月26日(水)午前10時から
電話でのみ受付します♪(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：12月18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：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)

【受付】

11月26日(水)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)



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：12月23日(火)
午後2時～3時

場 所：4階 大集会室

参加費無料

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)

【受付】

11月26日(水)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)



事業報告



楽しい行事の風景をご覧ください♪

10月2日(木) いちょう学園♪
社会見学 大阪くらしの今昔館♪



むかし話に花が咲きました♪

10月14日(火) いちょう学園♪
防災セミナー



今年もたくさんの方にいちょう学園に
参加いただきました♪

10月1日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



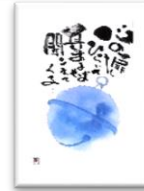
リンパマッサージと楽しいダンス♪

10月7日(火)
ノルディック・ウォーク体験会♪



軽やかにウォーキング♪

10月7日(火)
奏筆夢元教室♪



可愛く出来上がりました♪

10月15日(水)
お誕生会&みんなで歌おう♪



お誕生日おめでとうございます♪

10月16日(木)
健康増進講座♪



今月は 土日は最高の
「体のリセットタイミング」♪

10月21日(火)
楽しいリトミック♪



太鼓に合わせて手拍子・足踏み 1.2.3!

10月28日(火)
オンラインコンサート♪



楽しい時間でした!

10月30日(木)
骨の勉強会♪



骨密度測定に一喜一憂!

10月30日(木)
e スポーツ体験講座♪



操作にもすぐ慣れて
盛り上がりました!

10月31日(金)
いきいきディスコン大会♪



初開催!
白熱の大会でした!

2025年 12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 三味線教室 百歳体操A/B	4 (い)大正琴 (区)コーラス	5 民謡 ディスコン体験会 百歳体操A/B	6 れっつ！ ピンポンディA
午後		カラオケB (い)卓球		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	7 休館日	8 書道2 書道3 フラダンス 茶道(裏千家)	9 社交ダンス(アソシエ) スマホサロン 手芸 (区)常任委員会	10 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B 生花 3B体操 大正琴響(ひびき)	11 フォークダンスA フォークダンスB ほっこりカフェ	12 民謡 詩吟 百歳体操A/B おどりざんまい	13 いきいき体操クラブ ディスコンfanクラブ ハワイアン同好会
午後							
午前	14 休館日	15 (区)水墨画	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 三味線教室 百歳体操A/B	18 (い)大正琴 大掃除	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		カラオケB フラダンス	なにわ元気塾 (西淡路)	書道1 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B/C
午前	21 休館日	22 書道2 書道3 (い)卓球 茶道(裏千家)	23 社交ダンス(アソシエ) 手芸 楽しいリトミック	24 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B 生花 3B体操 大正琴響(ひびき) 朗読	25 フォークダンスA フォークダンスB	26 民謡 詩吟 百歳体操A/B おどりざんまい	27 いきいき体操クラブ ディスコンfanクラブ
午後							
午前	28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 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。		
午後							
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

☆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! 毎日10時～午後5時



12/18(木)午前中は

大掃除

きれいに掃除して新年を迎えましょう♪
年末の忙しい時期ですが、午前10時～正午の間でご協力をお願いします。
お手伝いいただける方は事務所までお申し出ください!

1月の行事予定

1/7(水) すこやかマッサージ&ダンス
1/15(木) 健康増進講座
1/21(水) オンラインコンサート
1/27(火) ぴんしゃん体操
1/17(土) 31(土) れっつ!ピンポンディ
1/9(金) 23(金) おどりざんまい😊

1月の申込開始は
12/25(木)!
※ピンポンディは
12/20(土)です!

年末年始「休館日」のお知らせ

12月					1月				
27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)
○	×	×	×	×	×	×	×	×	○
開 館 日	休館日								開 館 日

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

12月のれっつ!ピンポンデイ



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(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。

参加費無料

【受付】11月15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)

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

12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!

審判員指導
による

テイスコン体験会

日時:12月5日(金) 19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)

【スマホサロン】

12月は9日(火)です!

場所:3階 第2会議室

参加費無料

毎月第2火曜日

申込不要

午前10時～11時30分

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♪



利用者アンケート調査の ご協力をお願いします

この調査は、今後のセンター運営の資料とするため、東淀川区老人福祉センターと大阪市が共同で実施しています。

アンケート用紙は、1階事務室前にある回収箱へお入れください。

館内の飲食できる場所は2階ロビーに限ります。
ゴミのお持ち帰りにご協力をお願いします!
※弁当の容器やペットボトル・ビン・缶 など

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!



ほっこりカフェ

12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♪



10月9日に
ハワイアンライブを
開催しました♪



10月20日(月)
町たんけん♪

西淡路小学校2年生の
みなさんが、たんけん
に来てくれました!

