



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：2月4日(水)

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】受付中です♪(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》

健康増進講座

～健康寿命を延伸する機能改善法～

日 時：2月19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 馬詰一行 先生
定 員：30名(申込先着順)



【申 込】

1月23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

音と遊ぼう♪

楽しいハートミックス

～音とリズムに合わせた楽しい運動です♪～

日 時：2月17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)

参加費無料

【申 込】

1月23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》

1月・2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：2月18日(水)

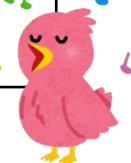
午後1時30分～3時

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】

1月23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



2月のれっつ!ピンポンデイ

7日(土) 21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、
予約をしてい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】

1月 17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

C クラス…午後2時～4時
B クラス…午後2時～4時
A クラス…午前10時～正午

2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♪

13日(金) 27(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!



事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

12月3日(水)
すこやかマッサージ＆ダンス♪



年内最後も、盛り上がりました！

12月17日(水)
お誕生会＆みんなで歌おう♪



おめでとうございます♪

12月18日(木)
健康増進講座♪



「加工食品が現代日本人の体にダメージを与えている」の講義！

12月18日(木)
年末大掃除♪



ありがとうございました。

12月23日(火)
楽しいリトミック♪



太鼓に合わせて手拍子・足踏み♪

クリスマスツリー♪

綺麗に
飾り付けて
いただきました♪

Merry
Christmas!!



認知症サポーター養成講座

日時 2月3日(火)
午後1時30分～3時

場所 センター 3階 講習室

内容 認知症の正しい知識や、
つきあい方を学ぶ講座

講師 東淀川区社会福祉協議会
(包括支援部門 職員)

定員 20名(申込先着順)

【申込】受付中です♪(本人に限る)

締め切りは、1月27日(火)です！



参加費無料

ステップアップ研修

日時 2月13日(金) 午後1時～5時

場所 東淀川区在宅サービスほほえみ 5階
(菅原4-4-37)

内容 ・オレンジサポーターとは？
・認知症に関する知識を深める
・認知症の人への対応について
・ちーむオレンジサポーター活動の実践について

講師 東淀川区社会福祉協議会(包括支援部門 職員)

定員 20名(申込先着順)

対象者 認知症サポーター養成講座修了者

【申込】受付中です♪(本人に限る)

締め切りは2月6日(金)です！

参加費無料

福祉教育ボランティア養成講座

日時 2月10日(火)
午後2時～3時30分

場所 センター 2階 大広間

内容 福祉教育ボランティアを育成する講座

講師 東淀川区社会福祉協議会(地域支援担当)



定員 区内在住・在勤20名(申込先着順)

※どなたでも、ご参加いただけます。

※車椅子の介助体験、視覚に障がいがある人の誘導体験を通して、今後の福祉教育に関わっていただけるボランティアを育成する講座。

【申込】受付中です♪(本人に限る)

締め切りは、2月7日(土)です！

参加費無料

2026年 2月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前	1	2 (区)水墨画	3 (い)コーラス (いちよう コーラル) (い)茶道部同好会	4 うたごえ 三味線教室 (い)英会話 百歳体操A/B	5 (い)大正琴 (区)コーラス	6 民謡 ディスコン体験会 百歳体操A/B	7 れっつ！ ピンポンディA
午後	休館日	カラオケB (い)卓球 (区)広報委員会	 認知症サポーター 養成講座	書道1 絵筆 大正琴響(ひびき) すこやか マッサージ&ダンス	おりがみ アロマサロン	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	8	9	10 社交ダンス(アソシエ) スマホサロン	11 建国記念の日 (休館日)	12 フォークダンスA フォークダンスB 生花 ほっこりカフェ	13 民謡 詩吟 百歳体操A/B ステップアップ講座 (社協)	14 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	休館日	書道2 書道3 フラダンス 茶道(裏千家)	手芸 (区)常任委員会 福祉教育 ボランティア講座	 お誕生会& みんなで歌おう	 健康増進講座	おどりざんまい	
午前	15	16 (区)水墨画	17 (い)コーラス (いちよう コーラル) (い)茶道部同好会	18 書道2 うたごえ 三味線教室 百歳体操A/B	19 (い)大正琴	20 ディスコン体験会 民謡 (区)女性部長会 百歳体操A/B	21 れっつ！ ピンポンディA
午後	休館日	カラオケB フラダンス 茶道(裏千家)	 楽しいリトミック なにわ元気塾 (西淡路)	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B/C
午前	22	23 天皇誕生日 (休館日)	24 社交ダンス(アソシエ) 手芸	25 (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	26 フォークダンスA フォークダンスB	27 民謡 詩吟 百歳体操A/B おどりざんまい	28 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	休館日		(い)卓球				

☆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。



利用時間/午前10時～午後5時

休館日/日曜日 祝日 年末年始

3月の行事予定

- 3/3(火) 奏筆夢元教室
- 3/4(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 3/19(木) 健康増進講座
- 3/24(火) 輪投げ大会
- 3/7(土) 21(土) れっつ！ピンポンディ
- 3/13(金) 27(金) おどりざんまい😊

3月の申込開始は
2/25((水)！
※ピンポンディは
2/21(土)です！

西淡路小学校の
おともだちから
町たんけんの
お礼の可愛い
お手紙が届きました。
2階大広間の入口横
に掲示しています♪



各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

いきいきセンターだよりは
こちらからご覧になれます。

社会福祉法人
大阪市東淀川区社会福祉協議会ほほえみ



【スマホサロン】

2月は10日(火)です!

申込不要



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

アロマサロン

日時:2月5日(木)
午後1時30分~3時



場所:2階 大広間

内容:①アロマ石鹸 ¥1,000-
②みつろうクリーム (小)¥1,000-
(大)¥1,800-

講師:「アロマ雅」川邊 雅子 先生

定員:20名(申込先着順)



【申込】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:2月6日(金) 20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)

「赤い羽根共同募金運動」へのご協力
ご支援ありがとうございました♪

事務所前に設置していました「赤い羽根共同募金」への募金について、バッジ
(500円以上の方)も含めて、6,102円の善意をいただきました。

共同募金の配分金は、高齢者月間事業や老人クラブ連合会への助成金など、
地域の福祉活動に役立てられます。

あたたかいご支援、本当にありがとうございました。

書道 サークル会員募集中

最近、文字を書いていますか。

文字を書いてみませんか。

【書道1】

開催日:第1・3(水)

時間:午後1時~2時30分

【書道2】

開催日:第2・4(月)

時間:午前10時30分~12時

【書道3】

開催日:第2・4(月)

時間:午後1時~2時30分

月会費:1,500円 教材費:1,000円

講師:東野 公香 先生 (年1回)



ほっこりカフェ



2月は12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♪

おつかれさまでした!



昨年末(12/18)

大掃除にご協力いただきました皆さま

ありがとうございました!

脳活・脳トレチャレンジ!!

やってみよう!

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!

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください