



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



かな ふで む げん きょう しつ 奏筆夢元教室

日時：3月 3日(火)
午後1時30分～3時

場所：3階 第2会議室

内容：筆ペンを使ったことがなくても習字を習ったことがなくても大丈夫！
楽しみながら、なんかいい作品を描きましょう！
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♪



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

※えんぴつと消しゴムをご持参ください。

【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》

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：3月4日(水)

参加費無料

場所：4階 大集会室

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)

【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》

健康増進講座 ♪

～健康寿命を延伸する機能改善法～

日時：3月19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
馬詰一行 先生

定員：30名(申込先着順)

【申込】
2月25日(水)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)



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

フードドライブのご協力ありがとうございました

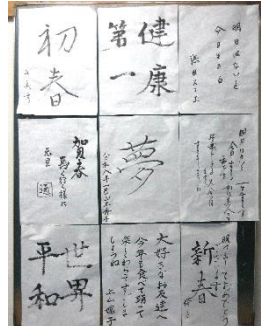
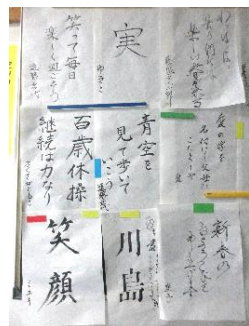
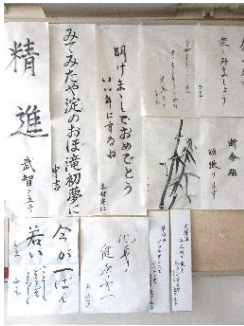


ご提供頂いた品物は、東淀川区社会福祉協議会を
通じて、有効活用させていただきます。

事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

1月5日(月)～24日(土) 令和8年 書き初め大会♪



たくさんご参加いただき
ありがとうございました！

1月7日(水)
すこやかマッサージ＆ダンス♪



年始から元気いっぱいです!!

1月15日(木)
健康増進講座♪



「空腹力で、がんの原因を取り除く」の
講義でした！

1月21日(水)
オンラインコンサート♪



歌あり、トークあり、体操ありの
楽しい時間でした！

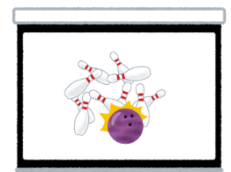
1月27日(火)
ぴんしゃん体操♪



体操、脳活トレーニングで
介護予防！認知症予防！

任天堂スイッチを使ったスポーツ体験会

ゲームソフトを使っのボウリング体験！
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♪



場所：4階 大集会室
講師：株式会社サムライプラン
福本 弘氏
定員：24名(申込先着順)

日 時：3月17日(火)
午後2時～3時30分

【申 込】受付中です♪(本人に限る)

似らすとれーしょん体験講座

日 時：3月 5日(木)
午前10時30分～12時

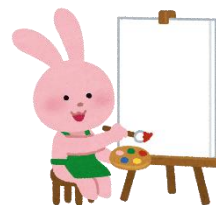
場 所：3階 第2会議室

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】受付中です♪(本人に限る)

2026年 3月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前	1 休館日	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 百歳体操A/B	5 (い)大正琴 似らすと れーしょん	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		カラオケB (い)卓球 (区)広報委員会		書道1 絵筆 すこやか マッサージ&ダンス	おりがみ (区)体育部長会	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 休館日	9	10 社交ダンス(アソシエ)	11 (区)コーラス (い)英会話	12 フォークダンスA	13 民謡 詩吟	14 いきいき体操クラブ
午後		書道2 書道3 フラダンス 茶道(裏千家)	スマホサロン 手芸 (区)常任委員会	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	15 休館日	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 うたごえ 三味線教室 百歳体操A/B	19 (い)大正琴	20 (春分の日) 休館日	21 れっつ！ ピンポンディA
午後		カラオケB フラダンス	任天堂スイッチ スポーツ体験会 なにわ元気塾 (西淡路)	書道1 ワンツーステップ 絵筆 カラオケA	 健康増進講座		れっつ！ ピンポンディB/C 美しい日本語を 学ぼう会
午前	22 休館日	23	24 社交ダンス(アソシエ)	25 (区)コーラス (い)英会話	26 フォークダンスA	27 民謡 詩吟 民謡 百歳体操A/B	28 いきいき体操クラブ
午後		書道2 書道3 (い)卓球 茶道(裏千家)	手芸 輪投げ大会	百歳体操A/B 生花 3B体操 大正琴響(ひびき) 朗読	フォークダンスB 消防訓練	 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	29 休館日	30	31 (い)茶道部同好会	☆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		(い)卓球					
利用時間/午前10時～午後5時 休館日/日曜日 祝日 年末年始							

4月の行事予定

4/1(水) すこやかマッサージ&ダンス
 4/2(木) ノルディック・ウオーク体験会
 4/7(火) サークル運営委員会
 4/15(水) お誕生会&みんなで歌おう
 4/16(木) 健康増進講座
 4/21(火) 楽しいリトミック(予定)
 4/24(金) 奏筆夢元教室
 4/4(土) 18(土) れっつ！ピンポンディ
 4/10(金) 24(金) おどりざんまい😊

4月の申込開始は
 3/25(水)！
 ※ピンポンディは
 3/21(土)です！

消防訓練のお知らせ

日 時：3月25日(水)
 午後2時～2時30分
 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。
 職員が2階ロビーに避難誘導しますので、
 あわてず足元に注意して行動してください。
 ご協力のほどよろしくお願いいたします。



各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

3月のれっつ!ピンポンデイ



7日(土) 21日(土)…A・B・C クラス

参加費無料

★各クラス 16名(申込み着順)

※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】

2月21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

3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日(金)

午後1時～4時

場 所：4階 大集会室

参加費無料

申込不要

※時間内、途中参加・退出 OK です！



輪なげ大会

日 時：3月24日(火)

午後1時30分～3時

場 所：2階 大広間

参加費無料

内 容：1チーム6名×4チームによるリーグ戦

定 員：24名(申込先着順)



【申 込】

2月25日(水)午前10時から

電話または窓口で受付します♪(本人に限る)

【スマホサロン】



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♪

毎月第2火曜日

午前10時～11時30分

3月は10日(火)です！

場所：3階 第2会議室

講師：スマホサポーター

(スマホほほえみクラブ所属)

お問合せは、1階窓口です！

審判員指導
による

テイスコン体験会

日時：3月 6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)

ほこりカフェ

3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♪

脳活・脳トレチャレンジ!!

毎日10時～午後5時

やってみよう!

☆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！