

3
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



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)

いきいきセンターだよりは
こちらからご覧になります。



社会福祉法人
大阪市東淀川区社会福祉協議会ほほえみ

《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)

フードドライブのご協力ありがとうございました



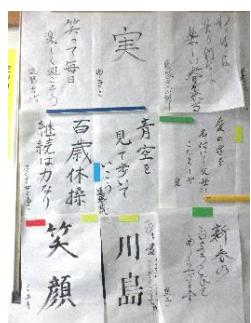
ご提供頂いた品物は、東淀川区社会福祉協議会を通じて、有効活用させていただきます。

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♪

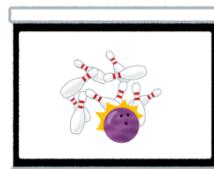


体操、脳活トレーニングで
介護予防！認知症予防！

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てのボウリング体験！
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♪

日 時：3月17日(火)
午後2時～3時30分



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)

【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 休館日	1 2 (区)水墨画	3 (い)コーラス (いちょう コラール) (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 休館日	8 9 書道2	10 社交ダンス(アソシエ) スマホサロン	11 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	12 フォークダンスA	13 民踊 詩吟 百歳体操A/B	14 いきいき体操クラブ
午後	書道3 フラダンス 茶道(裏千家)	手芸 (区)常任委員会	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	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 休館日	15 16 (区)水墨画	17 (い)コーラス (いちょう コラール) (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 休館日	22 23 書道2	24 社交ダンス(アソシエ)	25 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	26 フォークダンスA	27 民踊 詩吟 民謡 百歳体操A/B	28 いきいき体操クラブ
午後	書道3 (い)卓球 茶道(裏千家)	手芸 輪投げ大会	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 休館日	29 30 (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・ウォーク体験会
- 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!

消防訓練のおしらせ

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ひいたします。



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)



C	B	A
クラス	クラス	クラス
午後	午前	午前
2時	10時	10時
4時	午後	午後

【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:スマホソーター

(スマホほほえみクラブ所属)

お問合せは、1階窓口です！

3月のおどりざんまい③

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！



審判員指導
による

ディスコン体験会

日時: 3月 6日(金)

午前10時～12時

場所:4階 大集会室

参加費無料

定員:20名(申込先着順)

【申込】受付中です♪(本人に限る)

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)

ほっこりカフェ 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



☆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