



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

ノルディック・ウォーク体験教室

集合場所:1階 事務所前 午後1時受付

内容・コース:桜を眺めながら3km 歩こう!!

いきいきセンター→柴島浄水場桜並木→柴島高校・淀キリ外周
→柴島浄水場桜並木→いきいきセンター

持ち物:動きやすい服装・靴・飲み物・タオル

あればノルディックポール(登山用ステッキでも可)

講師:ニューロン薬局東淡路店 定員:30名(申込先着順)

代表 杉原 友和氏

日時:4月 2日(木)
午後1時30分~3時



参加費(保険料)
28円徴収します。

雨天中止

(当日午前10時 NHK 降水確率40%で中止)

【申込】申込み受付中です♪(本人に限る) 初心者の方もお申込みできます。

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:4月21日(火)
午後2時~3時

参加費無料

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)

【申込】

3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)



《高齢者のいきがいと健康づくり推進事業》

3月・4月お誕生会&みんなで歌おう♪

日時:4月15日(水)
午後1時30分~3時

参加費無料

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】

3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)



《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:4月1日(水)

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】

申し込み受付中です♪(本人に限る)



令和8年度 第1回

サークル運営委員会のお知らせ

日時:4月 7日(火)
午後1時30分~3時

場所:4階 大集会室

会議中

内容:令和8年度のサークル運営について

※詳しくは各サークルのファイルに

お知らせ用紙を添えておきます。

事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

2月4日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



今年度もいよいよ大詰め！！

2月5日(水)
アロマサロン♪



癒しの時間！！

2月10日(火)
福祉教育ボランティア養成講座♪



貴重な体験
でした！

2月17日(火)
楽しいリトミック♪



太鼓に合わせて、1・2・3！

2月18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♪

2月19日(木)
健康増進講座♪



「空腹力で血液をきれいに！
高血圧を改善」の講義でした♪

ほっこりカフェ
4月は9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♪

2月3日(火)
認知症サポーター養成講座♪



2月13日(金)
ステップアップ研修♪



交通安全講座



日時:4月17日(金)
午後1時30分～2時30分

場所:3階 第2会議室

定員:20名

講師:東淀川警察署 交通総務課 北原氏

2026年4月1日より

自転車の交通違反が
反則金制度の対象に!!



【申込】

申し込み受付中です♪(本人に限る)

かな ふで むげん きょうしつ 奏筆夢元教室

日時:4月24日(金)
午後1時30分～3時

※えんぴつと消しゴムを
ご持参ください。

場 所: 3階 第2会議室

内 容: 筆ペンと水彩絵の具を使い、言葉や絵を描いて楽しむ講座です。

筆文字のコツや絵の描き方をお伝えしますので、初めての方も安心してご参加いただけます。

【スパッタリング技法】を使って、桜の木を描きます♪

講 師: 奏筆夢元教室 栄永 建治氏

定 員: 25名(申込先着順)

参加費: 500円(材料費)※当日お支払いください。

【申 込】3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)



2026年 4月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前	☆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 うたごえ 三味線教室 百歳体操A/B	2 (い)大正琴	3 民謡 ディスコン体験会 百歳体操A/B	4 れっつ! ピンポンディA
午後				書道1 絵筆 すこやか マッサージ&ダンス	おりがみ ノルディック ウォーキング	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	5 休館日	6 (区)水墨画	7 (い)コーラス (いちょう コーラル) (い)茶道部同好会	8 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	9 フォークダンスA	10 民謡 詩吟 百歳体操A/B	11 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB (い)卓球	サークル運営委員会	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	12 休館日	13 書道2	14 社交ダンス(アソシエ) スマホサロン	15 うたごえ 三味線教室 百歳体操A/B	16 (い)大正琴	17 民謡 ディスコン体験会 百歳体操A/B	18 れっつ! ピンポンディA
午後		書道1・3 フラダンス 茶道(裏千家)	手芸 (区)常任委員会	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 交通安全講座	れっつ! ピンポンディB/C
午前	19 休館日	20 (区)水墨画	21 (い)コーラス (いちょう コーラル) (い)茶道部同好会	22 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	23 フォークダンスA	24 民謡 詩吟 (区)女性部長会 百歳体操A/B	25 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB フラダンス	なにわ元気塾 (西淡路) 楽しいリトミック	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 奏筆夢元教室	ディスコンfanクラブ ハワイアン同好会
午前	26 休館日	27 書道2 (い)卓球	28 社交ダンス(アソシエ) 手芸	29 (休館日) (昭和の日)	30		
午後		書道3 茶道(裏千家)					

利用時間/午前10時～午後5時

休館日/日曜日 祝日 年末年始

5月の行事予定

- 5/7(木) 健康体操
- 5/14(木) ディスコン大会(東淀川スポーツセンター)
- 5/18(月) すこやかマッサージ&ダンス
- 5/21(木) 似らすとれーしょん
- 5/21(木) 健康増進講座
- 5/2(土) 16(土) れっつ!ピンポンディ
- 5/8(金) 22(金) おどりざんまい

5月の申込開始は
4/24(金)!
※ピンポンディは
4/18(土)です!

4月から利用証の更新を行います

来館時には必ず利用証を1階窓口の「利用証入れ」に入れてください。
住所・電話番号や緊急連絡先などの変更があれば、お申し出ください。
また、利用証の紛失や汚損の場合は、再発行できますのでご相談ください。

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

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！ 毎日午前10時～午後5時



フラダンス

サークル会員 募集中！

美・癒し・健康を得られるフラと一緒に踊りましょう♪

開催日：第2・3(月)

時間：13:30～15:00

月会費：1,000円(毎月徴収)

講師：吉田 千恵 先生



無理なく長く健康に続けられるフラ。

美姿勢を意識し体幹を鍛えられダイエットにも効果的♪

《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：4月16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 馬話一行 先生

定員：30名(申込先着順)

【申込】3月25日(水)午前10時から **参加費無料**
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

4月は14日(火)です！

場所：2階 大広間

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

初めての方、大歓迎です♪

審判に教えてもらいながら

楽しく体験しましょう！

日時：4月3日(金) 17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)



【申込】
申し込み受付中です♪(本人に限る)

4月のれっつ！ピンポンディ



4日(土) 18日(土)…A・B・Cクラス

★各クラス16名(申込み先着順)

※A・B・C全てのクラス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】 **参加費無料**

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

4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♪

10日(金) 24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！

