



2月センター予定表



日曜日	センター事業		サロ	同好会活動〈3階〉	
	行事・講座名	開催時間		10:00～12:00	13:00～15:00 / 15:15～16:45
1 金	いきいき百歳体操 ①10:00～11:00②11:00～12:00③♥15:15～16:15 ♥みんなでダンス (12:00～13:00)		▲	健康太極拳同好会	コーラス同好会 (13:30開始)
2 土	音楽ライブ♪よみがえる青春	13:30～15:00	○	卓球フレンド	
3 日	休館日				
4 月			○	住吉卓球愛好会	健幸会
5 火	いきいき百歳体操	①②♥③	▲	体操同好会2組	民謡同好会 住吉ハーモニカ・サークル
6 水	♥リズム体操	12:30～13:30	○	遊書会3組 住吉うたごえサークル	アイリスパソコン同好会 千比呂会 (16:45終了)
7 木	同好会代表者連絡会	15:15～16:30	○	卓球同好会	コスモス同好会
8 金	後期「楽しい健康体操」A・B いきいき百歳体操	A10:00・B11:15 ①②♥③	▲		コスモス同好会 生花同好会1組・2組 住吉ハーモニカ・サークル
9 土	レクカフェ (13:00～市大寄席)	10:00～15:00	○	体操同好会1組	カナリア
10 日	休館日 (建国記念の日)				
11 月	休館日 (振替休日)				
12 火	いきいき百歳体操	①②♥③	▲	区老連コーラス	健幸会 あゆみ句会 住吉S.H.Cシニアハーモニカ
13 水	♥リズム体操	12:30～13:30	○	卓球フレンド	アイリスパソコン同好会 千比呂会 (16:45終了)
14 木			○	卓球同好会	若葉同好会 遠里小野吟詩会 住吉ハーモニカ同好会
15 金	いきいき百歳体操 ♥みんなでダンス	①②♥③ 12:00～13:00	▲	健康太極拳同好会	コスモス同好会 英会話同好会2組13:00～14:30 英会話同好会1組14:45～16:45
16 土			○	住吉カラオケ	チアダンス同好会
17 日	休館日				
18 月			○	住吉卓球愛好会	健幸会 手芸クラブ
19 火	いきいき百歳体操 ※絵本読み聞かせ教室 (2/12)	①②♥③ 13:30～15:00	▲	体操同好会2組 和会	民謡同好会 折紙同好会 住吉ハーモニカ・サークル
20 水	♥リズム体操 いきいきライフ・認知症サポーター定例会 レクカフェボランティア連絡会	12:30～13:30 13:30～15:00 15:00～16:00	○	遊書会2組 住吉うたごえサークル	アイリスパソコン同好会 千比呂会 (16:45終了)
21 木	クラフト手芸	13:30～15:30	○	卓球同好会	若葉同好会
22 金	後期「楽しい健康体操」A・B いきいき百歳体操	A10:00・B11:15 ①②♥③	▲		コーラス同好会 (13:30開始)
23 土	レクカフェ (13:00～三味線)	10:00～15:00	○	体操同好会1組	カナリア
24 日	休館日				
25 月			○	ディスコン同好会1組	ディスコン同好会2組
26 火	いきいき百歳体操 こもれびお楽しみ会「笑いヨガ」	①②♥③ 13:30～15:00	▲	区老連コーラス	住吉S.H.Cシニアハーモニカ
27 水	♥リズム体操 介護者支援ボランティア養成講座①	12:30～13:30 13:30～15:00	○	卓球フレンド 遊書会1組	※ディスコン同好会1組 (2/11)
28 木	卓球開放デイ⑥	13:00～15:00	○	若葉同好会	住吉ハーモニカ同好会 遠里小野吟詩会
サロ 活動	○開館時間内利用可。(日曜・祝日・年末年始を除く午前10時～午後5時) ▲13:00～利用可。♥印は参加申込不要。直接どうぞ! ※印 変更活動日				

よみがえる青春♪音楽ライブ

「NHK全国アンケート! 昭和の歌謡曲ベスト200」
開催日時 2月2日 (土) 第二弾!
13:30～15:00
場 所 3階集会室
定 員 120名 (先着順)
講 師 木本 泉さん (泉屋)
教 材 費 100円 (歌集代) ※当日徴収
申込受付 1月22日 (火) より

おかんアートクラフトテープ手芸 簡単かわいいバスケット

開催日時 2月21日 (木)
13:30～15:30
場 所 2階会議室
定 員 20名 (先着順)
講 師 水谷ミチ子さん
教 材 費 500円 ※当日徴収
持 ち 物 はさみ・手芸用ボンド
洗濯バサミ10個 (記名)
申込受付 1月22日 (火) より

こもれびお楽しみ会 笑いヨガ～笑って元気アップ!～

開催日時 2月26日 (火)
13:30～15:00
場 所 3階集会室
定 員 120名 (先着順)
講 師 岡本笑美子さん
申込受付 2月1日 (金) より

卓球開放DAY 6

開催日時 2月28日 (木)
13:00～15:00
場 所 3階集会室 初心者歓迎!
定 員 32名 (先着順)
申込受付 2月1日 (金) より
※指導&球出しボランティア先生も
募集します!

お知らせ! 同好会代表者連絡会

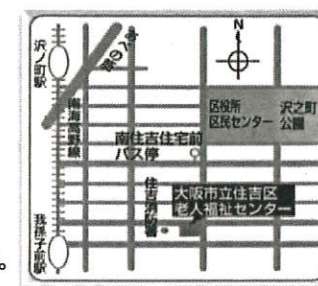
開催日時 2月7日 (木)
15:15～16:30
開催場所 3階集会室
◎今年度の振り返り ◎来年度へ向けて



2019 住吉区老人福祉センターだより



平成31年1月15日発行
センターだより2月号
大阪市立住吉区老人福祉センター
〒558-0032
住吉区遠里小野1-1-31
電話 6694-1416
Fax 6606-3412
申込受付は各事業の受付日をご覧ください。
窓口・電話共9:30受付開始。
ホームページでもご覧になれます!
住吉区社会福祉協議会(検索)
<http://www.sumiyoshi-wel.net>



今月のレクカフェ&ライブ

2月9日・23日 (土) 10:00～15:00
今月のレクカフェライブ
◎ 9日 13:00～13:30 レクカフェ寄席
大阪市立大学落語研究会
◎ 23日 13:00～13:30 三味線ミニ演奏会
真田旺枝さん ほか

介護者支援ボランティア養成講座 第6回 いきいきライフセミナー(全2回)

開催日時 ①2月27日 (水)
②3月7日 (木)
13:30～15:00
※未受講者で①②両日参加できる方限定。
場 所 センター2階会議室
定 員 25名 (先着順)
講 師 住吉区社会福祉協議会他
申込受付 2月1日 (金) より



事業報告



10・11・12月生まれ
お誕生会 & クリスマスコンサート
12月25日 参加106名
講師 岩井純子さん・アップルツリー



岩井先生と
クリスマス！



10・11・12月生まれの方、46名が集いました。
みなさんいい顔！おめでとうございます。



お誕生会には遠里小野保育園「らいおん組さん」もお祝いに！
みんなでクリスマスコンサートをたのしみました。

レクカフェ ニュース



12/8 大阪市立大学落語研究会

レクカフェライブ
カードマジック



12/22
大阪市立大学マジックサークルHAT



野菜たっぷり♪
減塩クッキング

12月6日 参加者10名
講師 管理栄養士 西口久美子さん
協力 住吉区食生活改善推進協議会

減塩≠おいしくない
減塩＝美味！実感の調理実習でした。
学んで・作って・食べて・ほっこり



たのしい紙あそび
干支色紙
12月20日
参加20名
講師 浅野民子さん

和紙で折った亥年の色紙が完成しました。
みんな違ってみんな良い！迎春準備万端。

ありがとうございました

多数の参加協力に感謝！
大掃除
12月28日 参加96名



事務所の窓から 職員のつぶやき Vol.41

「平成最後の…」

私の父は鍋奉行ならぬ「年末年始奉行」でした。父は日頃から自分の分だけ好きなものを食べているのに、なぜか年末から年始三日までは、父自身が献立を決め、買い出しまでしていました（料理は母ですが）。年末年始奉行の元、食事時間もきっちり決められ、よほどのことが無い限り、家族全員で食事をしました。日頃は生活リズムが違い、家族揃っての食事はほとんど無かったわが家にとって、年に一度、一家団欒の大切な時間でした。父が亡くなった今、平成最後のお正月…兄が大奮発して豪華な「おせち」を準備してくれました。家族皆で食卓を囲み「年末年始奉行」を偲びました。元氣いっぱい！新しい時代に向かって猪突猛進、進んでいきたいと思ひます。廣川倫子

老人クラブだより

高齢者の元氣は 地域の元氣

老人クラブは、健康づくり・いきがづくり
地域づくりに取り組んでいます。

老人クラブでは会員を募集しています。
60歳以上の方はどなたでも入会できます。



老人クラブに
参加してみませんか

老人クラブに入ると・・・
新しい仲間ができます
健康の保持・増進になります
知識や経験を生かし、
新しい能力が発揮できます
社会活動への参画と
地域への貢献ができます
心の安らぎ、充実感がえられます

あなたも参加してみませんか

お問合せは
⇒住吉区老人クラブ連合会事務局
電話 6694-1416

同好会だより セン太の目

クリスマスパーティー
12月21日
講師 竹山信一郎さん
正子さん ご夫妻



レッツダンス！

コスモス同好会(フォークダンス)講師の
竹山信一郎 & 正子先生の呼びかけで
初のフォークダンスパーティー開催。
若葉同好会や一般の参加もあり
にぎやかなひと時でした。
ドレスコードはありませんでしたが、
赤いものをひとつ、身に着ける！
華やかなダンスパーティーになりました。
企画していただいた先生に感謝しました。

編集後記 体調不良の連絡が増えている。
インフルエンザは流行し肺炎も増加とか。
いくら気を付けていても病は忍び寄ってくる。
予防しか手立てはない。規則正しい生活。
きちんと食べて、しっかり歩き、ぐっすり眠る。
そしてセンターで笑う！しゃべる！繋がる！
元氣で新しい春を。 おくだ