

3月 センター 予定表

日	曜日	センター事業		サ ロ ン	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 ①10:00~11:00②11:00~12:00③15:15~16:15 ♥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			○	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 かるた大会~防犯を学ぶ~	①②♥③ 13:15~15:00	▲	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 介護者支援ボランティア養成講座②	15:15~16:30 13:30~15:00	○	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/市大寄席13:00~	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			○	ディスコン同好会1組 ディスコン同好会2組	
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	社会見学会② (関西国際空港・泉佐野方面)	9:00~17:30	○	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	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	休館日				
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	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 お誕生会	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 高齢消費者講座	12:30~13:30 14:00~16:00	○	卓球フレンド 遊書会1組	
28	木	卓球開放デイ7	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	
29	金	後期「楽しい健康体操」A・B 健康講座「足腰関節痛・しびれ」 百歳体操 体力測定会	A10:00・B11:15 14:00~15:00 15:15~16:30	○		
30	土			○		
31	日	休館日				
サロ ン 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) ※変更活動日 ▲囲碁将棋のみ13:00~利用可。♥印は参加申込不要。直接どうぞ!				

お誕生会&おたのしみ演芸会

1月・2月・3月生まれの方、また一緒に
お祝いして下さる方を募集します!
開催日時 3月26日(火)
13:30~15:00
場 所 3階集会室
出 演 者 保澤ヒロ子さん・市大落研
遠里小野保育園園児さん
定 員 120名(先着順)
※1月~3月生まれの方はお申し出ください
→締切 3月23日(土)
申込受付 2月19日(火)より

高齢消費者講座〈法テラス〉

~だまされないために!
弁護士の先生がやさしく解説~
開催日時 3月27日(水)
14:00~16:00
場 所 3階集会室
講 師 堤 法律事務所
弁護士 堤 茂豊さん
定 員 60名(先着順)
申込受付 3月1日(金)より
※参加者には特製ステッカー進呈!

卓球開放DAY 7

開催日時 3月28日(木)
13:00~15:00
場 所 3階集会室
定 員 32名(先着順)
申込受付 3月1日(金)より

健康講座〈住吉区医師会協力事業〉
足腰痛・関節痛・しびれについて

開催日時 3月29日(金)
14:00~15:00
場 所 3階集会室
定 員 80名(先着順)
講 師 くぼた診療所
窪田純子先生
申込受付 3月11日(月)より

百歳体操 体力測定会

開催日時 3月29日(金)
15:15~16:30
場 所 3階集会室
講 師 ミズノスポーツ・インストラクター
北野 慶さん他
定 員 60名(先着順)
申込受付 3月1日(金)より
※百歳体操も行います

住吉区老人福祉センターだより

2019

は

歩みよ 飲み過ぎに

平成31年2月15日発行
センターだより3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確認ください。
窓口・電話共9:30受付開始。
ホームページでもご覧いただけます!
住吉区社会福祉協議会(検索)
http://www.sumiyoshi-wel.net

かるた大会~防犯を学ぼう~

開催日時 3月5日(火)
13:15~15:00
場 所 2階会議室
定 員 18名(先着順)
申込受付 2月19日(火)より
※テーブルで立位で行います。
入賞者には賞品も!

関西国際空港 ~歴史と文化を学ぶ旅~

開催日時 3月14日(木) 9:00~17:00
場 所 関西国際空港・泉佐野方面
行 程 さかい利晶の杜=関西国際空港=
昼食(ホテル日航関西/ランチビュッフェ)
泉佐野漁協青空市場=国華園=帰路
定 員 90名(多数抽選)
参加費用 3,500円(お一人)
※昼食代・保険代・集合写真代含
申込方法 2月15日(金)~28日(木)
※ひとり申込のみ
窓口・電話でも受け付けます。
抽選発表 3月5日(火) 10:00
◎詳細は窓口設置の申込用紙をご覧ください

平成31年度 教養講座・短期講座募集の詳細は二面をご覧ください

平成31年度 受講生募集のお知らせ

ペン字教室(4月～9月半年講座) 定員20名

毎月第2木曜日(全6回)10:00～11:30

◎テキストにそって練習、添削指導します

講師 水谷弘子さん

参加費用 教材費(テキスト代・材料費)500円

※初回徴収・返金なし

楽しい健康体操教室(前期4月～7月)

毎月第2・4金曜日(全8回)

◎音楽にあわせて、心と体をほぐします

A組 10:00～11:00 B組 11:15～12:15 各60名

講師 白濱善弘さん

その他 ・未受講者優先 多数抽選

・体操同好会1・2組以外の方

参加費用 1,000円(資料代)※初回徴収・返金なし

初心者ハーモニカ教室 定員10名

毎月第2木曜日 10:00～11:30

◎これからハーモニカを始めたい方

ていねいにご指導します

講師 岩井敏三さん

参加費用 無料

※Cハーモニカを使用します(トンボ・スズキ)

お手持ちの方はご持参ください

お持ちでない方は購入をお願いします。

〈年間講座〉

初めてのハンゲル 定員20名

毎月第2金曜日(全12回) 13:00～14:30

◎お待たせしました!初心者向け韓国語講座スタート

講師 日韓翻訳・通訳(フリーランス)

金 叡保さん

絵本読み聞かせ教室Ⅱ 定員20名

毎月第1水曜日(全12回) 13:30～15:00

◎えほんサークル立ち上げを目指します

対象 絵本ボランティアに興味のある方

講師 水谷友次さん

〈当日自由参加〉※当日先着順

いきいき百歳体操

毎月第1～4週火・金 ①②定員40③80名

①10:00～11:00 ②11:00～12:00 ③15:15～16:15

リズム体操 定員60名

毎月第1～4週水曜日 12:30～13:30

申込受付期間 2月19日(火)～3月9日(土)

〈いずれも多数抽選・欠員の場合途中入会有〉

結果発表 3月15日(金)10:00～

参加手続期限 3月20日(水)

※期限日までに参加確認を窓口で(☎可)完了

してください。確認の無い方はキャンセルとみなし

繰上手続きに移らせていただきます。

事業報告



おとなのぬり絵
1月17日 参加20名
2019年カレンダーをつくりました



ボイストレーニング
1月22日 参加62名
講師 和田ちさとさん



息を吐きながら…
リラックス リラックス!

健康講座 心臓病について

1月29日 参加67名

講師 畑 直成先生



心臓病のお話から
日常生活を
健康に送る「コツ」まで
笑い声が絶えない
健康講座でした



出前講座「終活」

1月30日 参加67名

講師 リそな銀行大阪公務部

エンディングノートを中心に相続なども学びました



住まい・空家のセミナー

1月31日 参加40名+朝川住吉区長

講師 既存住宅・空家プロデュース協会



「今日は一受講生です」
当日参加者に朝川区長の姿!



空家問題や終活の
ひとつとしての住まいの
片づけ方など貴重な講座に
なりました。

空家は大きな社会問題のひとつ。
みんなで考えることも必要ですね。



音楽ライブ

よみがえる青春

2月2日 参加117名

講師 泉屋

今年度ラストステージは

演歌演歌演歌!



老人クラブだより

老人
クラブ
に入ろう!

- ◎趣味で集まろう
- ◎地域に貢献しよう
- ◎見守り合おう
- ◎絆を深めよう
- ◎ボランティアで集まろう
- ◎健康づくりで集まろう



お問合せは
住吉区老人クラブ連合会事務局
電話 6694-1416

ご協力ありがとうございました!

老人福祉センター利用者アンケート調査が終了しました。
ご協力をいただき、ありがとうございました。
調査結果の詳細は、センター玄関ホール掲示板をご覧ください。
貴重なご意見は、今後のセンター運営の参考にさせていただきます。
また、受付に意見箱を常設しています。
いつでも、なんでも、遠慮なくお知らせください。

同好会だより セン太の目

セン太より
みなさんへ!

平成30年度は34の同好会が活動しました。
どの会もそれぞれ切磋琢磨し研鑽の一年でした。
生きがいづくりの一端を担えたでしょうか?
楽しみを持つこと、人と出会い、つながること
自身のスキルアップなど 日々の充実には
とても大切なことばかりですね。次年度も
より高みをめざし頑張ってください!
バックアップ ガンバリマス!

