

# 4月センター予定表

| 日                     | 曜日   | センター事業  |   | サ<br>ロ<br>ン | 同好会活動〈3階〉           |   |
|-----------------------|--|---|---|-------------|---------------------|---|
|                       |  | 行事・講座・教室名   | 開催時間                                      |             | 10:00~12:00         | 13:00~15:00 / 15:15~16:45                             |
| 1                     | 月  |   |   | ○           | 住吉卓球愛好会             | 健幸会   |
| 2                     | 火  | ♥いきいき百歳体操<br>①10:00~11:00②11:00~12:00③15:15~16:15 |   | ▲           | 体操同好会2組             | 民謡同好会<br>住吉ハーモニカ・サークル                                 |
| 3                     | 水  | ♥リズム体操<br>絵本の読み聞かせ教室                              | 12:30~13:30<br>13:30~15:00                | ○           | 遊書会3組<br>住吉うたごえサークル | アイリスパソコン同好会<br>千比呂会(16:45終了)                          |
| 4                     | 木  |   |   | ○           | 卓球同好会               | コスモス同好会   |
| 5                     | 金  | ♥いきいき百歳体操<br>♥みんなでダンス                             | ①②③<br>12:15~12:45                        | ▲           | 健康太極拳同好会            | コーラス同好会(13:30開始)<br>住吉ハーモニカ・サークル                      |
| 6                     | 土  | 音楽ライブ♪よみがえる青春                                     | 13:30~15:00                               | ○           | 卓球フレンド              |   |
| 7                     | 日  | 休 館 日   |   |             |                     |   |
| 8                     | 月  |   |   | ○           | ディスコン同好会1組          | ディスコン同好会2組  |
| 9                     | 火  | ♥いきいき百歳体操<br>♥脳トレぬり絵                              | ①②③<br>13:30~15:00                        | ▲           | 区老連コーラス             | 健幸会 あゆみ句会<br>住吉S.H.Cシニアハーモニカ                          |
| 10                    | 水  | ♥リズム体操  | 12:30~13:30                               | ○           | 卓球フレンド              | 千比呂会(16:45終了)<br>アイリスパソコン同好会                          |
| 11                    | 木  | ペン字教室<br>初心者ハーモニカ教室<br>♥レクカフェ                     | 10:00~11:30<br>10:00~11:30<br>12:00~15:30 | ○           | 卓球同好会               | 遠里小野吟詩会 若葉同好会<br>住吉ハーモニカ同好会                           |
| 12                    | 金  | 前期「楽しい健康体操」A・B<br>初めてのハンブル<br>♥いきいき百歳体操           | 10:00~12:15<br>13:00~14:30<br>①②③         | ▲           |                     | コスモス同好会<br>生花同好会1組2組                                  |
| 13                    | 土  |   |   | ○           | 体操同好会1組             | カナリア  |
| 14                    | 日  | 休 館 日   |   |             |                     |   |
| 15                    | 月  |   |   | ○           | 住吉卓球愛好会             | 健幸会 手芸クラブ   |
| 16                    | 火  | ♥いきいき百歳体操   | ①②③                                       | ▲           | 体操同好会2組<br>和会       | 民謡同好会 折紙同好会<br>住吉ハーモニカ・サークル                           |
| 17                    | 水  | ♥リズム体操<br>いきいきライフ・認知症サポーター定例会<br>レクカフェボランティア連絡会   | 12:30~13:30<br>13:30~15:00<br>15:00~16:00 | ○           | 遊書会2組<br>住吉うたごえサークル | アイリスパソコン同好会<br>千比呂会(16:45終了)                          |
| 18                    | 木  |   |   | ○           | 卓球同好会               | 若葉同好会   |
| 19                    | 金  | ♥いきいき百歳体操<br>♥みんなでダンス                             | ①②③<br>12:15~12:45                        | ▲           | 健康太極拳同好会            | コスモス同好会<br>英会話同好会2組13:00~14:30<br>英会話同好会1組14:45~16:45 |
| 20                    | 土  |   |   | ○           | 住吉カラオケ              | チャダンス同好会(13:30開始)                                     |
| 21                    | 日  | 休 館 日   |   |             |                     |   |
| 22                    | 月  |   |   | ○           | ディスコン同好会1組          | ディスコン同好会2組  |
| 23                    | 火  | ♥いきいき百歳体操<br>こもれびお楽しみ会<br>「骨・カルシウムセミナー」           | ①②③<br>13:30~15:00                        | ▲           | 区老連コーラス             | 住吉S.H.Cシニアハーモニカ                                       |
| 24                    | 水  | ♥リズム体操<br>卓球開放DAY①                                | 12:30~13:30<br>14:00~15:30                | ○           | 遊書会1組<br>卓球フレンド     |   |
| 25                    | 木  | 自力整体  | 13:30~15:00                               | ○           | 若葉同好会               | 住吉ハーモニカ同好会<br>遠里小野吟詩会                                 |
| 26                    | 金  | 前期「楽しい健康体操」A・B<br>♥いきいき百歳体操                       | 10:00~12:15<br>①②③                        | ▲           |                     | コーラス同好会(13:30開始)                                      |
| 27                    | 土  | ♥レクカフェ  | 12:00~15:30                               | ○           | 体操同好会1組             | カナリア  |
| 28                    | 日  | 休 館 日   |   |             |                     |   |
| 29                    | 月  | 休 館 日(昭和の日)                                       |   |             |                     |   |
| 30                    | 火  | 休 館 日(祝日)   |   |             |                     |   |
| サ<br>ロ<br>ン<br>活<br>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)<br>▲囲碁将棋のみ13:00~利用可。♥印は参加申込不要。先着順です。直接どうぞ! |   |   |             |                     |   |

## よみがえる青春♪音楽ライブ1

今年度は4回開催予定!泉屋のセカイへ!  
開催日時 4月6日(土)  
13:30~15:00  
場 所 センター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  
申込受付 3月20日(水)より

## 「こもれびおたのしみ会」 骨・カルシウムセミナー

開催日時 4月23日(火)  
13:30~15:00  
場 所 3階集会室  
定 員 60名(先着順)  
講 師 雪印メグミルク(株)  
食育担当者  
申込受付 4月2日(火)より

## 卓球開放DAY①

初心者大歓迎!みんなでping-pong  
開催日時 4月24日(水)  
14:00~15:30  
場 所 3階集会室  
定 員 32名(先着順)  
申込受付 4月2日(火)より

## 自力整体で心身リフレッシュ

副交感神経を高めましょう!  
開催日時 4月25日(木)  
13:30~15:00  
場 所 3階集会室  
定 員 80名(先着順)  
講 師 金 京子さん  
持 ち 物 1m程度のタオル  
申込受付 4月10日(水)より

## 大切なお知らせ

### 利用証の更新をしましょう!

年に一度の更新の時期が来ました。  
2階受付窓口で順次手続きを行います。  
住所や電話番号、緊急連絡先など、変更のある方はお知らせください。また、新しく利用される方は、住所・氏名・年齢の確認できるものをご持参ください。  
※利用証無しでの入館はできません。

平成31年3月15日発行  
センターだより4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・電話共に9:30受付開始です。  
開館時間 10:00~17:00  
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>



## 事前申込不要 当日受付講座・教室

### いきいき百歳体操(毎月1~4週)

4月から当日受付になります 定員数先着順です  
開催日時 ※開場・受付開始 9:30  
①火・金 10:00~11:00  
②火・金 11:00~12:00  
③火・金 15:15~16:15  
場 所 ①②2階大広間③3階集会室  
定 員 ①②各40名 ③80名

### リズム体操(毎月1~4週)

開催日時 水曜日 12:30~13:30  
場 所 3階集会室  
定 員 先着60名

### 脳トレぬり絵(毎月1回)

開催日時 第2火曜日 13:30~15:00  
場 所 2階会議室  
定 員 先着20名(受付開始13:00)

