

# 5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・教室名	開催時間		10:00~12:00	13:00~15:00 / 15:15~16:45
1	水			休	館	日(新天皇即位の日)
2	木			休	館	日(祝日)
3	金			休	館	日(憲法記念日)
4	土			休	館	日(みどりの日)
5	日			休	館	日(こどもの日)
6	月			休	館	日(祝日の振替)
7	火	♥いきいき百歳体操 ①10:00~11:00②11:00~12:00③15:15~16:15 ♥脳トレぬり絵 13:30~15:00		▲		体操同好会2組 民謡同好会 住吉ハーモニカ・サークル
8	水	♥リズム体操	12:30~13:30	○		卓球フレンド ※遊書会3組 あやめ会(16:45終了) アイリスパソコン同好会
9	木	ペン字教室 初心者ハーモニカ教室 ♥レクカフェ	10:00~11:30 10:00~11:30 12:00~15:30	○		卓球同好会 遠里小野吟詩会 若葉同好会 住吉ハーモニカ同好会
10	金	前期「楽しい健康体操」A・B 初めてのハングル ♥いきいき百歳体操	10:00~12:15 13:00~14:30 ①②③	▲		コスモス同好会 生花同好会1組2組
11	土			○		体操同好会1組 カナリア
12	日			休	館	日
13	月			○		ディスコン同好会1組 ディスコン同好会2組
14	火	♥いきいき百歳体操	①②③	▲		区老連コーラス 健康会 あゆみ旬会 住吉S.H.Cシニアハーモニカ
15	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 あやめ会(16:45終了)
16	木			○		卓球同好会 若葉同好会
17	金	♥いきいき百歳体操 ♥みんなでダンス	①②③ 12:15~12:45	▲		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 チアダンス同好会(13:30開始)
18	土			○		住吉カラオケ
19	日			休	館	日
20	月			○		住吉卓球愛好会 健康会 手芸クラブ
21	火	♥いきいき百歳体操	①②③	▲		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
22	水	♥リズム体操 防犯&交通安全教室	12:30~13:30 14:00~15:00	○		遊書会1組 卓球フレンド ※アイリスパソコン同好会
23	木	健康講座「膝痛と腰痛とロコモ」	14:00~15:00	○		若葉同好会 住吉ハーモニカ同好会 遠里小野吟詩会
24	金	前期「楽しい健康体操」A・B ♥いきいき百歳体操	10:00~12:15 ①②③	▲		コーラス同好会(13:30開始)
25	土	♥レクカフェ	12:00~15:30	○		体操同好会1組 カナリア
26	日			休	館	日
27	月			○		ディスコン同好会1組 ディスコン同好会2組
28	火	♥いきいき百歳体操 こもれびお楽しみ会 「ウクレレ・カホンライブ」	①②③ 13:30~15:00	▲		区老連コーラス 住吉S.H.Cシニアハーモニカ
29	水			○		※住吉うたごえサークル
30	木	フォークダンス一日体験教室 スリーアイズ体験教室	10:00~11:30 13:00~15:00	○		
31	金			▲		※健康太極拳同好会 ※コーラス同好会(13:30開始)

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)  
▲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!

## 防犯&安全教室

被害者にならないために今できること  
開催日時 5月22日(水)  
14:00~15:00  
場 所 3階集会室  
定 員 120名(先着順)  
講 師 大阪府警 住吉警察  
申込受付 4月24日(水)より

## 健康講座 膝痛と腰痛とロコモ

開催日時 5月23日(木)  
14:00~15:00  
場 所 3階集会室  
定 員 80名(先着順)  
講 師 小宮正治先生  
申込受付 5月10日(金)より

## こもれびお楽しみ会 ウクレレ&カホンライブ

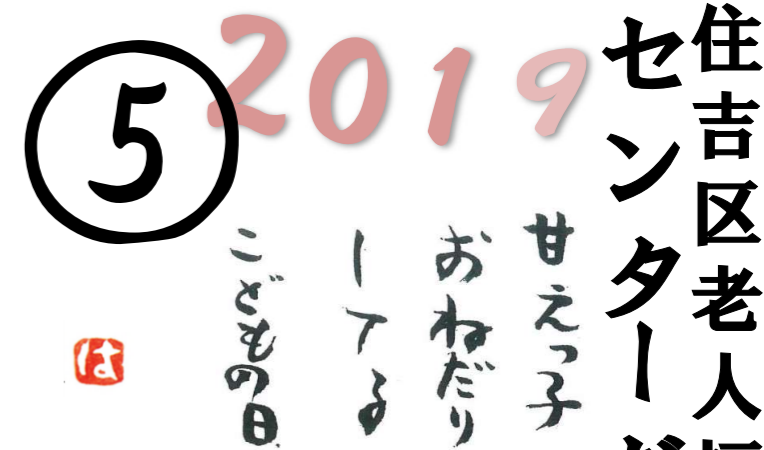
開催日時 5月28日(火)  
13:30~15:00  
場 所 3階集会室  
定 員 120名(先着順)  
講 師 若木一壽さん  
佐々木淳次さん  
申込受付 4月24日(水)より

## みんなで踊りましょう

フォークダンス体験教室  
開催日時 5月30日(木)  
10:00~11:30  
場 所 3階集会室  
定 員 60名(先着順)  
講 師 竹山進一郎・政子先生  
申込受付 5月10日(金)より

## ニュースポーツ「スリーアイズ」

子どもからおとなまで誰でも楽しめる  
バリアフリースポーツ!さあチャレンジ!  
開催日時 5月30日(木)  
13:00~15:00  
場 所 3階集会室  
定 員 50名(先着順)  
講 師 住吉区スポーツ推進委員  
申込受付 5月10日(金)より



平成31年4月15日発行  
センターだより5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・電話共に  
9:30受付開始です。  
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>



### ◎申込不要・当日受付です!

#### いきいき百歳体操(第1~4火・金)

時間 ※開場・受付開始 9:30  
①10:00~11:00②11:00~12:00  
③15:15~16:15  
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(第1~4水) 集会室

時間/12:30~13:30 定員/先着60名

#### みんなでダンス(第1・3金) 集会室

時間/12:15~12:45 定員/先着48名

#### 脳トレぬり絵(第1火)5月7日(火)

時間/13:30~15:00 場所/2階会議室  
定員/先着20名(受付開13:00)

#### 今月のレクカフェ

センターでくつろぎませんか?  
コーヒー&ゲーム&おしゃべり  
5月9日(木)25日(土)  
12:00~15:30 センター2階会議室  
※コーヒーお菓子付き100円  
レクカフェスタッフ募集中!!

事業報告



1号車



利晶の杜



ランチビュッフェ

社会見学会  
関西国際空港方面  
3月14日 参加90名

バス2台で堺・利晶の杜～  
KPS(関空)～泉佐野漁協  
国華園～  
見て感じて学びました  
晴れた空がまぶしい一日でした



青空市場



2号車



法テラス  
高齢消費者講座  
3月27日 参加41名



講師の堤 茂豊先生  
若き熱血弁護士!



卓球開放デー  
3月28日 参加28名



いきいき百歳体操  
体力測定会  
3月29日 参加55名  
講師 北野 慶さん



百歳体操を正しく  
理解し、実践。  
後半には体力測定。  
・開眼片足立ち  
・タッチ&GO  
継続は力なり!



健康講座  
足腰痛・関節痛・しびれ  
3月29日 参加123名  
講師 窪田純子先生



握力測定も実施

多数の受講者さん!



1・2・3月生まれの方  
お誕生会&おたのしみ会

3月26日 参加74名  
出演 保澤ヒロ子さん・前田すみ子さん  
大阪市立大学落語研究会・おりおの保育園園児さん  
みんなでお祝いました!

出金の発行  
センター  
めの人この

卓球、スケッチ、畑・・・  
多趣味な今儀誠宏さん  
「こんなん出来たで!」  
なんと立派な  
田辺大根! JAに報告の  
前に寄っていただきました。



同好会だより  
セン太の目

心機一転 新しい春に  
新しい名前ですスタート!

民踊同好会の「千比呂会」がこの4月より  
「住吉あやめ会」に名称変更しました。  
センターだより予定表も書き換えていきますので、  
お間違えのないようをご覧ください。



講師 西野 正子先生



平成30年度 預託(寄付)者名簿

みなさんのお心づかいに感謝!

- |         |        |
|---------|--------|
| 池内英雄さん  | 清水豊子さん |
| 一興文子さん  | 白濱善弘さん |
| 伊丹定男さん  | 菅井偉二さん |
| 今井廣次さん  | 田上享子さん |
| 今儀誠宏さん  | 谷本 肇さん |
| 井村富美子さん | 能祖満子さん |
| 上原和子さん  | 福山弓子さん |
| 大谷真弘さん  | 松本邦雄さん |
| 小倉順子さん  | 間宮弘子さん |
| 片岡道子さん  | 道倉郁子さん |
| 木本 泉さん  | 山内節子さん |
| 京極博次さん  |        |
| 塩見文男さん  | (50音順) |

老人クラブだより

高齢者の元気は  
地域の元気

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。

お問合せは  
⇒住吉区老人クラブ連合会事務局  
電話 6694-1416

編集後記

平成が終わり、令和が始まる。  
昭和を懐かしみ、平成を振り返り、  
令和に思いを寄せる春。  
平穏な毎日でありますように。  
万葉集を読みだした五月。(O)