

7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	月			○	住吉卓球愛好会	健幸会
2	火	♥いきいき百歳体操 ①10:00~11:00②11:00~12:00③15:15~16:15		▲	体操同好会2組	民謡同好会 住吉ハーモニカ・サークル
3	水	♥リズム体操 絵本の読み聞かせ教室	12:30~13:30 13:30~15:00	○	遊書会3組 住吉うたごえサークル (10:30~)	アイリスパソコン同好会 あやめ会(13:45~16:45)
4	木	同好会代表者連絡会	15:15~16:00	○	卓球同好会	コスモス同好会
5	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	コーラス同好会(13:30~) 住吉ハーモニカ・サークル
6	土			○	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 ※手芸クラブ
9	火	♥いきいき百歳体操 ♥脳トレぬり絵	①②③ 13:30~15:00	▲	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
10	水	♥リズム体操	12:30~13:30	○	卓球フレンド	あやめ会(13:45~16:45) アイリスパソコン同好会
11	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
12	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
13	土			○	体操同好会1組	カナリア
14	日	休 館 日				
15	月	休 館 日(海の日)				
16	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
17	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 (10:30~)	アイリスパソコン同好会 あやめ会(13:45~16:45)
18	木			○	卓球同好会	若葉同好会
19	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
20	土			○	住吉カラオケ	チャダンス同好会(13:30~)
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 こもれびお楽しみ会 「楽笑エクササイズ」	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
24	水	♥リズム体操 企業の社会貢献シリーズ(味の素)	12:30~13:30 14:00~15:00	○	遊書会1組 卓球フレンド	
25	木	初心者はハーモニカ教室 卓球開放DAY	10:00~11:30 13:30~15:30	○	若葉同好会	住吉ハーモニカ同好会 遠里小野吟詩会
26	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)
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			○	※住吉卓球愛好会	
30	火	輪投げ大会(公式ルール) スリーアイス2(公式試合の方法)	10:00~12:00 13:00~15:00	○		
31	水	一日民謡教室 健康講座「熱中症の予防と安心」	10:00~12:00 14:00~15:00	○		

サロ
ン
活
動
○利用時間内可。(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!

こもれびお楽しみ会 楽笑エクササイズ

開催日時 7月23日(火)
13:30~15:00
場 所 3階集会室
定 員 80名(先着順)
講 師 上田綾子さん
申込受付 7月10日(水)より

企業の社会貢献シリーズ

「タンパク質を摂りましょう!
□コモ対策」

開催日時 7月24日(水)
14:00~15:00
場 所 センター2階大広間
定 員 100名(先着順)
講 師 味の素株式会社
申込受付 7月2日(火)より

卓球開放DAY

初心者大歓迎! みんなでping-pong

開催日時 7月25日(木)
13:30~15:30
場 所 3階集会室
定 員 32名(先着順)
申込受付 7月2日(火)より

第1回輪投げ大会(公式ルール) 昔懐かしい簡単輪投げ! されど輪投げ!

開催日時 7月30日(火)
10:00~12:00
場 所 センター3階集会室
定 員 50名(先着順)
申込受付 7月2日(火)より

スリーアイス第2弾!!

~公式試合の方法等~

開催日時 7月30日(火)
13:00~15:00
場 所 センター2階大広間
定 員 50名(先着順)
講 師 住吉区スポーツ推進委員
申込受付 7月2日(火)より

同好会代表者連絡会

7月4日(木)
15:15~16:00
(代表または役員
並びに講師も可)



2019 センター 住吉区老人福祉センターだより

夏の味 日本のはながこい



令和元年6月15日発行
センターだより7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。
利用時間 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)



レクカフェイベント情報
11日(木)13:00~13:30
脳トレ
27日(土)13:00~13:30
市大落研落語
カフェタイム12:00~15:30
※当日受付です!

(レクカフェはどなたでも
利用できます)
オセロ・カラム・囲碁・将棋
トランプ・かるた・折り紙
など

一日民謡教室

「盆踊り大会」8月7日(水)に
向け先取りお稽古会!
楽しく踊りましょう
開催日時 7月31日(水)
10:00~12:00
場 所 3階集会室
定 員 60名(先着順)
講 師 西野正子さん
協 力 住吉あやめ会
申込受付 7月10日(水)より

健康講座 熱中症の予防と安心

開催日時 7月31日(水)
14:00~15:00
場 所 3階集会室
定 員 80名(先着順)
講 師 住吉区医師会
山本茂宏先生
申込受付 7月10日(水)より



~裏面(4面)に募集記事~

事業報告

主な事業を掲載しています。

健康講座

「膝痛と腰痛とロコモ」

講師 住吉区医師会 小宮正治先生
5月23日 参加90名



さすがに身近な
関心事として
たくさんの方が
参加されました。



皆さん熱心に
受講されて
いました。

楽しい健康体操(4月~7月)

5月24日から新講師に
変わりました。



講師
長谷川 司
先生

防犯&安全教室

「被害者にならないために
今できること」

講師 大阪府警住吉警察署
5月22日 参加38名



今回は、盛りだ
くさんでした。
生活安全課、
近くの交番、
交通課、

そして、
警備課まで
お話いただきました。
参加者の皆さんも
真剣でした。



ニュースポーツ「スリーアイズ」①

講師 住吉区スポーツ推進員のみなさん

5月30日 参加36名



スポーツ推進員の皆さんで
す。ありがとうございました。
初めての体験でした。

区長の飛び入り参加
で皆さんびっくり!



親切丁寧に教えて
いただきました。



劇的な1ポイント!
参加者全員が待ちに
待ったポイントでした!

こもれびお楽しみ会

「ウクレレ&カホン」ライブ

5月28日 参加 77名



ウクレレは
若木一壽さん
カホンは
佐々木淳次さん

名コンビです。

レイに花飾りに
雰囲気が増!
金田さんからの
プレゼント?



友情出演
フラダンスの
金田卓子さん
でした~

みんなで踊りましょう

フォークダンス体験教室

5月30日 参加43名

講師
竹山進一郎先生
竹山政子先生



仲睦まじい講師
から
フォークダンスの
楽しさを教えてい
ただきました。



肩を組んだら
みんな仲間



5月25日参加27名・6月13日参加20名

今回は、「柱 憩」さんの孤軍奮闘でした。

レクカフェ

毎月第2木曜日・第4土曜日開催中
土曜日の13:00~13:30は
市大落語研究会の出演が
決まりました。
他の出演者も募集中です!



同好会だより

セン太の目

令和元年5月9日(木)
第1回 同好会連絡会を開催



同好会連絡会

5月9日(木)
参加者
26同好会37名

新任の代表者も多く、各同好会の
自己紹介と同好会活動について
話をしました。
今年度より、より自主的に会議が
出来る様に同好会の中より役員を
決めました。



令和元年度短期講座

楽しい健康体操「中期」

8月~11月(全8回)

受講生募集!

講師 長谷川 司先生

第2・4金曜日 3階集会室
<定員各60名>

①A組10:00~11:00

②B組11:15~12:15

○A組かB組かを選び、お申し込み
ください。

○参加費・教材費は不要です

○未受講者優先・多数抽選

申込受付 6月18日~6月29日

発表 7月12日(金)10:00~※

※窓口掲出並びに電話問い合わせ可

老人クラブだより

活動3本柱、健康・友愛・奉仕

<各種事業>

春秋の歴史散歩道・健康講話

グランドゴルフ大会・春季旅行(一泊)

カラオケ大会・社会奉仕の日(清掃)

クラブ大会・区民まつり出展・趣味の作

品展・各種研修会

ねたきり友愛訪問・広報誌の発行等

<現在会員を募集中>

区内のおおむね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

入梅が過ぎ、間もなく梅雨入りになろうと
している今日この頃。昼は蒸し暑く、夜は寒い
くらい涼しい毎日。体調を崩しやすいのが入
梅らしい。この時期はお互い健康には気を
付けたいものです。早寝早起き脳トレに百歳
体操で乗り切りましょう。

だからこそセンター事業は五月晴れの様
にカラットさわやかに開催したいものです。

「スリーアイズ」は、センターでは初めての
スポーツでしたが、利用者の皆さんは興味
深々でした。区長の参加もあり大変盛り上が
りました。「ディスコン」のように継続できれ
ばと思います。(T)