

11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 他(3階)※は振替分	
	行事・講座・教室名	開催時間		10:00~12:00	13:00~15:00
1 金	♥いきいき百歳体操 ♥みんなでダンス 大阪市立大学見学ツアー	①②③ 12:15~12:45 10:45~12:30	▲	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	
2 土			○	卓球フレンド	
3 日	休館日(文化の日)				
4 月	休館日(振替休日)				
5 火	♥いきいき百歳体操 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00 ③15:15~16:15		○	体操同好会2組 民謡同好会 住吉ハーモニカ・サークル	
6 水	♥リズム体操 絵本読み聞かせ教室	12:30~13:30 13:30~15:00	○	遊書会3組 住吉うたごえサークル	アイリスパソコン同好会 住吉あやめ会(13:45~16:45)
7 木	初心者のハーモニカ教室 卓球開放DAY	10:00~11:15 14:00~15:30	○	卓球同好会	
8 金	中期「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	A10:00・B11:15 13:00~14:30 ①②③	▲		コスモス同好会 生花同好会1組13:00~14:00 生花同好会2組14:00~15:00
9 土	住吉区総合防災訓練(地震の想定)	9:00~10:00	○	体操同好会1組	カナリア
10 日	休館日				
11 月			○	ディスコン同好会1組	ディスコン同好会2組 ※卓球愛好会(15:15~16:45)
12 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/吟行(奈良) 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 住吉あやめ会(13:45~16:45) 区老連役員会(13:30~)
14 木	実用書道(ペン字)教室 ♥レクカフェ	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
15 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14:45~16:15
16 土			○	住吉カラオケ教室	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	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
20 水	♥リズム体操 いきいき77認知症サポーター連絡会 レクカフェ打ち合わせ会	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 住吉あやめ会(13:45~16:45)
21 木	初心者のハーモニカ教室	10:00~11:15	○	卓球同好会	若葉同好会 ※コスモス同好会(15:15~)
22 金	中期「楽しい健康体操」A・B ♥いきいき百歳体操	A10:00・B11:15 ①②③	▲		コーラス同好会(13:30~)
23 土	休館日(勤労感謝の日)				
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「健康のつどい」	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
27 水	♥リズム体操 手編み教室 健康講座「頻尿・尿もれ」大正琴演奏会	12:30~13:30 13:30~15:00 14:00~15:30	○	遊書会1組 卓球フレンド	
28 木	住まい・空き家セミナー&相談会	13:30~15:00	○	若葉同好会	住吉ハーモニカ同好会 遠里小野吟詩会
29 金	健康長寿講座「お話と体操」(PT) 一緒に学ぼう「成年後見制度」	10:00~11:30 13:30~15:00	▲	区老連女性部	区老連女性部
30 土	♥レクカフェ(13:00~市大寄席)	12:00~15:30	○		※カナリア
31 日	休館日				

事業 ♥印は事前申込不要、当日受付です。<利用時間/日曜・祝日・年末年始を除く午前10時~午後5時>

サロン ○10:00~17:00利用可 ▲13:00~利用可/サロン卓球/図書室は通常通り可

①市大見学ツアー

大阪市立大学の学園祭も見学します
開催日時 11月1日(金)
10:45~12:30
場 所 大阪市立大学/現地集合・解散
定 員 20名(窓口先着順)
参加費 30円(保険料)
申込受付 10月23日(水)より
※申込用紙記入、参加費を添えて

②卓球開放DAY

開催日時 11月7日(木)
14:00~15:30
場 所 3階集会室
定 員 32名(先着順)
申込受付 10月23日(水)より

③こもれびお楽しみ会

「健康のつどい」笑いと健康体操
開催日時 11月26日(火)
13:30~15:00
場 所 3階集会室
定 員 120名(先着順)
講 師 大阪ガス福祉財団
申込受付 11月7日(木)より

④健康講座 & 大正琴演奏会 ~女性の頻尿、尿もれ~

開催日時 11月27日(水)
14:00~15:30
場 所 3階集会室
定 員 80名(先着順)
講 師 住吉区医師会 丸山琢雄先生
申込受付 11月12日(火)より
※15:00~15:30「琴すみれ会」

⑥健康長寿を目指しましょう ~健康長寿のお話と認知症予防の体操~

開催日時 11月29日(金)
10:00~11:30
場 所 3階集会室
定 員 80名(先着順)
講 師 理学療法士 青山直嗣さん
申込受付 11月7日(木)より

⑦一緒に学ぼう「成年後見制度」

開催日時 11月29日(金)
13:30~15:00
場 所 3階集会室(寸劇有)
定 員 80名(先着順)
講 師 司法書士 石田頼義さん
申込受付 11月7日(木)より

住吉区老人福祉センターだより

11月 感謝の日 満足 食べたい

令和元年10月15日発行
センターだより11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になれます!
住吉区社会福祉協議会(検索)
http://www.sumiyoshi-wel.net



11月のレクカフェ
14日(木)・30日(土)
12:00~15:30
レクカフェライブ予定
30日 13:00~13:30
市大寄席



⑤住まい・空き家のセミナー&相談会
住まいのシュウカツと一緒に考えましょう!
開催日時 11月28日(木)
13:30~15:00
場 所 センター3階集会室
定 員 60名(先着順)
講 師 既存住宅・空家プロデュース協会
申込受付 11月12日(火)より

令和元年度 短期講座「後期」
12月~3月(全8回)受講生募集!
「楽しい健康体操」(未受講者優先・多数抽選)
講 師 長谷川 司先生
<定員各60名>第2・4金曜日 3階集会室
A組10:00~11:00 B組11:15~12:15
※A組かB組かを選び、お申し込みください。
申込受付 10月16日(水)~10月31日(木)
発 表 11月15日(金)10:00~

敬老お祝いお楽しみ会
9月18日 参加311名
住吉区民センター小ホール

事業報告

大阪市立大学 応援団

敬老お祝いお楽しみ会
民謡

長谷川先生と健康体操

園児さんからの手作りプレゼント!

紙芝居&絵本 みんなで大笑い

夏のお誕生会&演芸会
9月24日 参加69名

7・8・9月生まれの方をみなでお祝いしました。
演芸会は紙芝居・絵本・新舞踊・南京玉すだれ
住吉ハーモニカ同好会の演奏と盛りだくさんでした!

お誕生会 & 演芸会

おりおの保育園園児さんも参加!

大阪市立大学 邦楽くらぶ

華麗!フラダンス

司会進行の中山さん

今年も若い力に元気をもらい盛大に華やかにお祝いました!

大阪市立大学 コンサートバンド

健康講座
そのめまい、耳鳴り大丈夫?
9月25日 参加93名
講師/多田直樹先生

悩める方が多いのか... 申込数に驚きました。健康長寿に貢献できたでしょうか?

健康講座

大阪市立大学邦楽くらぶ8名が健康講座終了後、30分の演奏会。健康講座に花を添えてくれました。曲目は
・京の声・虫の声・福寿草・吉野山
・春の園・故郷
「故郷」はみんなで合唱しました。

白熱の優勝決定戦

囲碁将棋大会
審判・入賞者の皆さん

第七回 囲碁将棋大会
9月19日 参加32名

囲碁の部
優勝/星野茂樹さん
準優勝/山本智昭さん
第三位/田中美鶴さん
敢闘賞/宮地照三さん
敗者復活戦優勝
草地 明さん
塩見文男さん

将棋の部
優勝/楠木賢治さん
準優勝/秋吉志郎さん
第三位/松田宜良さん
敢闘賞/山地都詩彦さん
敗者復活戦優勝
小山吉男さん
高見嘉津幸さん

老人クラブだより **高齢者の元気は地域の元気**

活動3本柱、健康・友愛・奉仕

趣味の作品展のお知らせ
日時 12月7日(土)13:00~16:00
8日(日)10:00~14:00
場所 住吉区民センター大ホール
※力作が勢ぞろいです!ぜひお出かけください!
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

「人生で今日が一番若い日なのです。毎日を若々しく生きましよう」TVのコメンテーターの言葉が心に残った。そりゃそうやなあと思いつつながら命や寿命について考えた。長年に渡り指導していただいた講師の先生、闘病しながらもセンターへ通っていた頑張り屋さん、日頃 お元氣そうだった方が突然...夏の終わりから初秋にかけて利用者さんの訃報が続いた。胸が痛み辛い日が重なった。センターで笑顔を交わせるあたり前の事がとてもありがたく感じる。毎日を大切に笑顔で若々しく頑張りましよう!