

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 他(3階)※は振替分	
	行事・講座・教室名	開催時間		10:00~12:00	13:00~15:00/15:15~16:45
1日	休館日				
2月			○	住吉卓球愛好会	健幸会
3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
4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)
5木	初心者ハーモニカ教室 同好会代表者連絡会	10:00~11:15 15:15~16:15	○	卓球同好会	コスモス同好会
6金	消防訓練 ♥いきいき百歳体操 ♥みんなでダンス	10:00~10:30 ①②③ 12:15~12:45	▲	健康太極拳同好会	コーラス同好会(13:30~15:00) 住吉ハーモニカ・サークル
7土	すみびらきサロン講座	13:30~15:00	○	卓球フレンド	
8日	休館日				
9月			○	ディスコン同好会1組	ディスコン同好会2組
10火	♥いきいき百歳体操 ♥脳トレめり絵	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
11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~)
12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
13金	後期「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) 英会話同好会2組(13:00~) 英会話同好会1組(14:45~)
14土	ふらっとすみよし(区民センター)	11:00~14:00	○	体操同好会1組	カナリア
15日	休館日				
16月			○	住吉卓球愛好会	健幸会 手芸クラブ
17火	♥いきいき百歳体操 社会見学会	①②③ 8:30~17:30	▲	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
18水	♥リズム体操 いきいき77認知症サ-クル連絡会 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)
19木	初心者ハーモニカ教室	10:00~11:15	○	卓球同好会	若葉同好会
20金	休館日(春分の日)				
21土			○	住吉カラオケ教室	チアダンス同好会(13:30~15:00)
22日	休館日				
23月			○	ディスコン同好会1組	ディスコン同好会2組
24火	♥いきいき百歳体操 お誕生会&演芸会	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
25水	♥リズム体操 手編み教室 健康講座「目の健康」	12:30~13:30 13:30~15:00 14:00~15:00	○	遊書会1組 卓球フレンド	
26木	介護予防講座③「転倒予防」	13:30~15:00	○	若葉同好会	遠里小野吟詩会 住吉ハーモニカ同好会
27金	後期「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(13:30~15:00)
28土	♥レクカフェ(13:00~市大寄席) (14:00~お箏ライブ)	12:00~15:30	○	体操同好会1組	カナリア
29日	休館日				
30月			○	※健康太極拳	
31火	卓球開放デイ	13:00~15:00	○		

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 ※振替活動日

一日体験スリーアイス
& 壮行会
2月20日(木)
15:00~17:00
定員20名!先着受付中



2020 センター
住吉区老人福祉センター
だより

①すみびらきサロン講座 はじめませんか?おうちサロン

開催日時 3月7日(土)
13:30~15:00
場 所 3階集会室
定 員 60名(先着順)
申込受付 2月17日(月)より

②バスで行く社会見学会 京都・滋賀方面~歴史と文化を学ぶ旅~

開催日時 3月17日(火)
8:30~17:30
場 所 京都御所・琵琶湖博物館
内 容 京都御所「高御座」見学=KKR
ホテルびわこ(昼食)=道の駅
びわ湖大橋=県立琵琶湖博物館
定 員 90名(多数抽選)
参加費用 4,300円(お一人)
申込期間 2月17日(月)~29日(土)
※ひとり申込み
窓口・電話でも受け付けます

抽選発表 3月10日(火) 11:00
手続期間 3月10日(火)~12日(木)
※当選の方は窓口で申込用紙記入,参加費の納入を
もって参加手続き完了とさせていただきます。
キャンセルは3月13日(金)まで。

③お誕生会&演芸会

開催日時 3月24日(火)
13:30~15:00
場 所 3階集会室
内 容 ①お誕生会 13:30~14:00
②演芸会 14:00~15:00
市立大交響楽団他
定 員 120名(先着順)
申込受付 3月3日(火)より
○1月~3月生まれの方はお申し出ください

④健康講座「目の健康」

目が見えにくくなったら、白内障や緑内障?
開催日時 3月25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
高岡 源先生
申込受付 3月10日(火)より

レクカフェ
ボランティア
募集中!

⑤介護予防講座3

今日からできる
簡単転倒予防トレーニング
開催日時 3月26日(木)
13:30~15:00
場 所 3階集会室
定 員 60名(先着順)
講 師 帝塚山リハビリテーション病院
理学療法士 稲垣さん
申込受付 3月10日(火)より

⑥卓球開放DAY

今年度最後、卓球納め!
開催日時 3月31日(火)
13:00~15:00
場 所 3階集会室
◎申込不要・当日受付



3月のレクカフェ ※どなたでも
12日(木)・28日(土) 利用できます
12:00~15:30*2階会議室
レクカフェライブ予定
☺12日 13:00~ 紙遊び
☺28日 13:00~13:30 市大寄席
13:30~14:00 お箏ライブ

令和2年度 受講生募集のお知らせ

ちぎり絵教室〈4月～9月半年講座〉定員20名
 毎月第2火曜日(全6回)10:00～12:00
 ◎毎回一作品を指導完成します
 講師 新宮貞子さん
 参加費用 教材費(800円×6回)4,800円
 ※初回徴収・返金なし

絵画教室〈4月～9月半年講座〉定員20名
 (水彩画・色鉛筆画等)
 毎月第1火曜日(全6回)10:00～12:00
 講師 伊藤美智子さん
 参加費用 無料
 準備物 水彩画用スケッチブック(A4版)
 各自画材一式と描きたいものを持参

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) ※未受講者優先
 ◎リラックス&ストレッチ 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 長谷川 司さん

初心者ハーモニカ教室〈年間講座〉定員10名
 毎月第1・3木曜日 10:00～11:15
 ◎これからハーモニカを始めたい方どうぞ！
 講師 岩井敏三さん
 参加費用 無料

新年度4月スタート!

申込受付期間 2月18日(火)～3月7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17日(火)10:00～
 参加手続期限 3月25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。

〈当日自由参加〉※申込不要です！
いきいき百歳体操
 毎月第1～4週火・金 ①②定員40名③80名
 ①10:00～11:00②11:00～12:00③15:15～16:15
リズム体操 定員60名
 毎月第1～4週水曜日 12:30～13:30
 ※和手ぬぐいをご持参ください
みんなでダンス 定員30名
 毎月第1・3週金曜日 12:15～12:45
脳トレぬり絵 定員20名
 毎月第2火曜日 13:30～15:00
 ※色鉛筆をご持参ください

※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。



事業報告



介護予防講座「転倒予防」

1月22日 参加58名
 講師 帝塚山リハビリテーション病院
 看護師 寺門秀将さん



健康講座「冬の高血圧」

1月23日 参加95名
 講師 住吉区医師会
 坂口好秀先生

血圧は
 毎日測定！
 自己管理
 しましょう



AEDを 設置しました！



AED(自動体外式除細動器)を
 事務室前に設置しました。
 AED講習会も予定しています。
 備えあれば憂いなし…ながら
 使用することの無いことを
 願います。

空き家活用セミナー

1月30日 参加35名
 共催 住吉区役所
 講師 空き家活用株式会社
 代表 和田貴充さん



高齢者のための消費者講座

1月30日 参加36名
 共催 住吉区西地域包括支援センター
 講師 弁護士 川本真聖さん(大阪弁護士会)



老人クラブだより **入老**
ろ人
うク
ラ
ブ
に

◎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モニタリング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2階入口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 令和元年度 おつかれさまでした！

セン太の目

同好会活動がみなさんの毎日の活力に！

センター主催講座・教室(入門編・きっかけづくり)⇒
 メンバーとともにもっと学びたい⇒同好会立ち上げ
 ⇒仲間づくり・協力・協働・教養・技術の向上⇒健康づくり
 やりがい・生きがいづくり ⇒社会参加・社会貢献へ
 ～センター同好会の位置づけ～

初心！



区役所出前講座「防災のお話」

1月28日 参加45名
 講師 大阪市危機管理室
 山口和幸さん



編集後記 令和元年度のセンターだよりも最終号。
 みなさんにはどんな今年度でしたか？モニタリング調査
 では8割以上の方が「満足」という結果で職員一同ホッと
 …同好会活動も活発、同好会代表者連絡会には何度も
 足を運んでいただきました。また今年度はセンター事業
 検討委員会を立ち上げ、みなさんの声を聴き、みなさん
 とともに作るセンターを目指しています。新年度も
 利用者のみなさんと一緒に「楽しく愛されるセンター」を
 心に、新しい4月へ！