



10月センター予定表

	曜日	センター事業		サ ロ ン	同好会活動 〈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	金	♥いきいき百歳体操 定員40名 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 ③15:15～16:15 ♥みんなでダンス 12:30～12:45		▲	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	
2	土	よみがえる青春音楽ライブ	①13:00②14:30	○	卓球フレンズ	
3	日	休 館 日				
4	月			○	住吉卓球愛好会 健幸会	
5	火	♥いきいき百歳体操	①②③	▲	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※定員40名	12:30～13:30	○	遊書会三組 アイリスパソコン同好会 住吉うたごえサークル すみっこメルヘン同好会 住吉あやめ会(13:45～16:45)	
7	木	はじめてのヨーガ体験教室2		○	卓球同好会	
8	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	▲	生花同好会1組・2組	
9	土			○	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	
12	火	♥いきいき百歳体操 ♥脳トレぬり絵 定員10名 初めての楽しく分かるスマホ体験教室	①②③ 13:30～15:00 13:00～15:00	▲	健幸会 あゆみ旬会 住吉S.H.Cシニアハーモニカ	
13	水	♥リズム体操※定員40名	12:30～13:30	○	卓球フレンズ アイリスパソコン同好会 住吉あやめ会(13:45～16:45)	
14	木	♥レクカフェ	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 英会話同好会2組(13:00～) 英会話同好会1組(14:45～)	
16	土	スリーアイズ	13:00～15:00	○	住吉カラオケ	
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 なんでも相談会	①②③ 10:30～11:00 11:30～12:00	▲	体操同好会2組 民謡同好会 折紙同好会 和会 住吉ハーモニカサークル	
20	水	♥リズム体操※定員40名 いきいきライフサポーター定例会 なんでも相談会	12:30～13:30 13:30～15:00 13:30～14:30	○	遊書会二組 アイリスパソコン同好会 住吉うたごえサークル 住吉あやめ会(13:45～16:45)	
21	木	川柳de遊ぼう会	13:00～15:00	○	卓球同好会 若葉同好会	
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	
23	土			○	体操同好会1組 カナリア	
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	①②③	▲	住吉SHCシニアハーモニカ	
27	水	♥リズム体操※定員40名	12:30～13:30	○	遊書会一組 手編み同好会 卓球フレンズ	
28	木	♥レクカフェ 自力整体	12:00～15:30 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	
29	金	●5週目のため、百歳体操はありません				
30	土			○		
31	日	休 館 日				
事業	♥印は事前申込不要当日受付 〈利用時間/日曜・祝日・年末年始を除く10:00～17:00〉※変更日					
サロン	囲碁将棋○10:00～17:00利用可 ▲12:00～利用可/卓球・図書室は自粛中 横線/自粛中事業・同好会					

センター利用についてのお願い

- ◎体調不良の時は来館をお控えください。
- ◎入館時に体調確認票にご記入ください。
- ◎必ずマスクを着用してください。
- ◎館内での飲食はできません。
- 事業・同好会活動等、新型コロナの状況で変更する場合があります。ご了承ください。

①よみがえる青春♪音楽ライブ

①②選んでお申し込みください

開催日時 10月2日(土)

①13:00～14:00

②14:30～15:30

場 所 3階集会室

定 員 ①②ともに40名(多数抽選)

出 演 木本 泉さん(泉屋)

申込受付 9月21日(火)～29日(水)

発 表 9月30日(木)

②はじめてのヨーガ体験教室2

本当の「ヨーガ」を体験しましょう

開催日時 10月7日(木)

13:30～15:00

場 所 2階大広間

定 員 12名(多数抽選)

講 師 幸田 園子先生

申込受付 9月21日(火)～10月2日(土)

抽選発表 10月5日(火)

持 ち 物 ヨガマットまたはバスタオル等

③初めての楽しくわかるスマホ体験教室

開催日時 10月12日(火)

13:00～15:00

場 所 3階集会室

定 員 20名(多数抽選)

講 師 スマートフォンアドバイザー

貸 出 デモ機 iPhone11

申込受付 9月21日(火)～10月6日(水)

抽選発表 10月8日(金)

※一人一台デモ機 を使って体験します。

④スリーアイズ〈10月〉

みんなで楽しみましょう

開催日時 10月16日(土)

13:00～15:00

場 所 3階集会室

定 員 40名(先着順)

講 師 住吉区スポーツ推進員

申込受付 10月1日(金)より

住吉区老人福祉センターだより

10

迷いなき森のハイキング



令和3年9月15発行
センターだより10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 06-6694-1416
Fax 06-6606-3412
利用時間/10:00～17:00
申込受付は各事業の受付日をご覧ください。
窓口・電話ともに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>



⑤自力整体

大人気講座！心身をリラックス

開催日時 10月28日(木)

13:30～15:00

場 所 3階集会室

定 員 30名(多数抽選)

講 師 金 京子先生

申込受付 10月12日(火)～23日(土)

抽選発表 10月26日(火)

申込が多数抽選のものは、落選者の方のみセンターより電話連絡させていただきます。

お知らせ

◎9月末まで介護予防事業のみ実施していきます。

- いきいき百歳体操 ●リズム体操
- たのしい健康体操
- 9/18(土)自力整体
- 9/21(火)・9/22(水)なんでも相談会
- 9/30(木) 百歳体操&体力測定会

緊急事態宣言の延長を受けて
～9月30日(木)まで
活動を制限しています。

10月以降も活動を制限する
可能性があります。
ホームページ、センター掲示板などで
お知らせいたしますので、ご理解、
ご協力をお願いいたします。

カメラde開催事業報告！



ヤクルト健康セミナー
8月24日(火)
南大阪ヤクルト販売㈱
参加36名

広報室 教育課課長
藤原 由紀子さん



リズム体操
毎週1～4週 水曜
12:30～13:30



いきいき百歳体操
第1～4週 火曜、金曜
①10:00～11:00
②11:00～12:00
③15:15～16:15

申込不要
当日参加可



コロナ禍でも、介護予防の
体操は引き続きセンターで
開催しています。

なんでも相談室

8月24日(火)、25日(水)
住吉区地域包括支援センター/
住吉区西地域包括支援センター
参加22名 / 参加4名



身体の悩みや健康の心配事など、
安心して暮らし続けていけるように
相談お待ちしております。

なんでも相談会

開催日時 10月19日(火)
10:30～11:00 } (百歳体操の後)
11:30～12:00 }
10月20日(水)
13:30～14:30 (リズム体操の後)
場所 3階会議室
対象 60歳以上の方ならどなたでも
主催 住吉区社会福祉協議会
申込受付 申込不要当日直接どうぞ！

メダカ&金魚飼いませんか？



お家に水槽さえあれば、
エサと砂、水草全てセットに
してお渡ししています。
すぐに飼えますよ！



珍しい金魚と
メダカも
見学できます。



事務所の窓から
職員のつぶやき Vol.54

「センターとメダカたちと私」

私は昔から動物が好きですが、今はペット
不可のアパート暮らし。癒しが欲しくても何
も飼えませんでした。
そんな時、センターにいる沢山のメダカ達
から10匹お迎えする事に。小さなメダカが
ご飯を一生懸命食べる様子が可愛くて癒
されます。今ではどんどん増えメダカ100
匹にエビと巻貝もいてとっても賑やかにな
りました！

センターでも今、沢山のメダカ達と金魚を
飼っています。そして暖かくなりふ化が始
まってから爆発的に増えています!!
是非2階大広間まで見に来てください。

廣川 倫子

ほのぼののニュース！



ホテイアオイに
花が咲きました！
可愛くて癒されます。
枯れてしまう前に
職員が激写！

楽しんでやってみよう！ 認知症予防のための生活習慣 チャレンジ7

楽しんでやってみよう 認知症予防のための生活習慣 チャレンジ7



センター1階テイクアウト
の中に「チャレンジ7」を
設置しています。

ご自由にお持ち帰りください！

コロナ禍でもはつらつ元気に！

高齢になると誰もが認知症になる可能性が
あります。ただし早く見つけて対応すれば、
住み慣れた地域で自分らしく暮らすことが
できます。
日頃から脳を活性化し、体を動かすことで認
知症の発症を遅らせることができると言われ
ています。さっそく今日から楽しみながらや
てみましょう。