



12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 水	♥リズム体操※定員40名	12:30~13:30	○	遊書会三組 住吉うたごえサークル	アイリスパソコン同好会 すみっこメルヘン同好会 住吉あやめ会(13:45~16:45)
2 木			○	卓球同好会	
3 金	♥いきいき百歳体操 定員40名 10:00~11:00 ②11:00~12:00 ③15:15~16:15 みんなでダンス	12:30~13:30 12:15~12:45	▲	健康太極拳同好会	ヨーラス同好会(13:30~15:00) 住吉ハーマモニカサークル
4 土	よみがえる青春♪音楽ライブ	①13:00②14:30	○	卓球フレンド	
5 日	休館日				
6 月			○	住吉卓球愛好会	健幸会
7 火	♥いきいき百歳体操	①②③	▲	体操同好会2組	民謡同好会 住吉ハーマモニカサークル
8 水	♥リズム体操※定員40名	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)
9 木	♥レクカフェ はじめてのヨーガ体験教室3	12:00~15:30 13:30~15:00	×	卓球同好会	若葉同好会 住吉ハーマモニカ同好会
10 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	▲		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 ♥脳トレぬり絵 定員10名	①②③ 13:30~15:00	▲		健幸会 あゆみ旬会 住吉S.H.Cシニアハーマモニカ
15 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	12:30~13:30 13:30~15:00	○	遊書会二組 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)
16 木	川柳de遊ぼう会	13:00~15:00	○	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	英会話同好会2組(13:00~) 英会話同好会1組(14:45~)
18 土	スリーアイズ〈12月〉	13:30~15:00	○	住吉カラオケ	
19 日	休館日				
20 月			○	住吉卓球愛好会	健幸会 手芸クラブ
21 火	♥いきいき百歳体操	①②	▲	体操同好会2組 和会	民謡同好会 折紙同好会 住吉ハーマモニカサークル
22 水	クリスマスコンサート (区民センター小ホールで開催)	14:00~15:30	○	遊書会一組 卓球フレンド	手編み同好会
23 木	♥レクカフェ お誕生会	12:00~15:30 13:30~15:00	○	若葉同好会	住吉ハーマモニカ同好会
24 金	中期「楽しい健康体操」A・B ♥いきいき百歳体操 大掃除	A10:00 B11:15 ①②③ 13:30~15:00	▲		ヨーラス同好会
25 土			○	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	①②③	○		※住吉SHCシニアハーマモニカ
29 水	休館日				
30 木	休館日				
31 金	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 12月4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 11月19日(金)~30日(火)
発表 12月2日(木)

②はじめてのヨーガ体験教室3

本当の「ヨーガ」を体験しましょう。第三弾!
開催日時 12月9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 11月19日(金)~12月3日(金)
抽選発表 12月7日(火)
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル等

④スリーアイズ〈12月〉

みんなで楽しみましょう
開催日時 12月18日(土)
13:30~15:00
場所 3階集会室
定員 40名(多数抽選)
講師 住吉区スポーツ推進員
申込受付 11月26日(金)~12月14日(火)
抽選発表 12月16日(木)

⑤クリスマスコンサート

あふたあびいと(バンド)を迎えて!
開催日時 12月22日(水)
14:00~15:30
開催場所 住吉区民センター小ホール
定員 100名(多数抽選)
出演 あふたあびいと
申込期間 12月10日(金)~17日(金)
抽選発表 12月20日(月)

住吉区老人福祉センターだより

2021 丑の年

12

鍋奉行

なまらぶる

ごたく

ぐちゃぐちゃ



令和3年11月15日発行
センターだより12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>

⑥令和3年度 大お誕生会

1年に1度しかない特別な日!お祝いしましょう。
開催日時 12月23日(木)
・1部13:30~14:00(4・5・6月生まれの方)
・2部14:00~14:30(7・8・9月生まれの方)
・3部14:30~15:00(10・11・12月生まれの方)
対象 ※お誕生日の方のみ
申込受付 12月1日(水)~18日(土)

※誕生日の方には個人撮影し、紙製スタンドにてお渡ししています。
※今回は記念撮影のみです。演芸会はありません。
※2部3部の開始時間が変更する場合があります。

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。

カメラde開催事業報告!



歌手 泉屋(木本 泉さん)

お待たせしました!
今年度1回目の音楽ライブ♪
大いに盛り上がりました



よみがえる青春♪ 音楽ライブ①② 10月2日(土)

①参加39名
②参加36名



飛び入りゲストに美Oひばり?!
...「くるよちゃん、
そんなどこ(肩)から足出して」

はじめてのヨーガ体験教室2 10月7日(木) 参加11名

大きく息を
吸って～、吐いて～>



呼吸法とストレッチで
身体と心を整えましょう。

講師 幸田 園子先生

初めての楽しく分かる スマホ体験教室

ソフトバンク
10月12日(火)
参加18名

初めてでも大丈夫!
アドバイザーの皆さんが
丁寧に教えます。



自力整体 10月28日(土) 参加26名



講師 金 京子先生

自分の身体の痛いところ
いたわりましょう。ほぐしましょう。

スリーアイズ<10月> 住吉スポーツ推進委員 10月16日(土) 参加19名

今話題の「スリーアイズ」
楽しく参加できます。
次回開催は12月予定



「よろしくお願いします!」
試合開始の合図

年末大掃除のお願い

12月24日(金) 13:30~15:00

全館の大掃除を予定しています。
年末の慌ただしい時ですが、お時間のある方はご協力をお願いします。
準備はセンターでします。手ぶらでお越しください。



テイクアウト報告



※テイクアウトの中
のぬり絵、完成した
作品を住吉区社会福
祉協議会前
「社協ガーデン」の
掲示板に掲示して
頂きました!

ありがとうございました

10月28日をもって、詩吟同好会の「遠里小野吟詩会」が解散になりました。関心流の詩吟として長年同好会活動されていましたがコロナ禍でもあり活動も出来ないままの解散。残念です。
長年同好会をひっぱってくださった永岡 義一さん、お疲れさまでした。ありがとうございました。

一吟天地の心



令和3年度講師
永岡 義一先生

新メンバー ひろまつ 慎之さん



令和3年11月からお世話になります。
来年3月末までですが、事務所のメンバー5名一致団結して頑張ります。
目標として...
「来館された方々に気持ち良く
入館から退館まで事故の無いように
業務に努めたいと思います。」

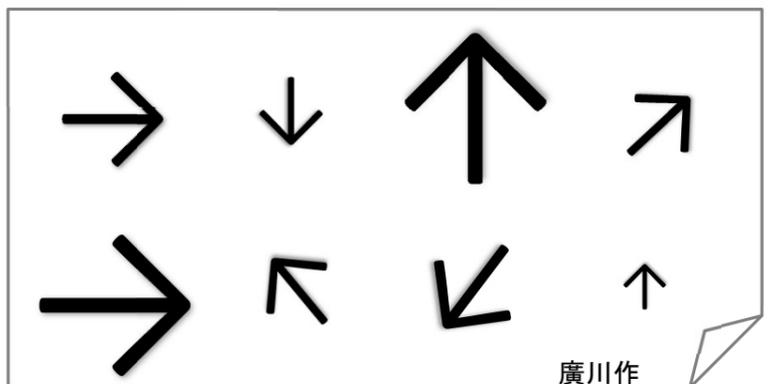
脳トレ! 矢印体操

ビジョントレーニングに挑戦!

左から順番に、
両手で矢印の方向を
指してみましょう。



慣れたら右から順番に
やってみましょう。



廣川作