

1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	土			休館日	
2	日			休館日	
3	月			休館日	
4	火	♥いきいき百歳体操 定員40名 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—モニカサークル
5	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 (13:30~15:30) 住吉あやめ会(13:45~16:45)
6	木		○	卓球同好会	
7	金	♥いきいき百歳体操 ♥みんなでダンス	▲	健康太極拳同好会	コーラス同好会(13:30~15:00) 住吉ハ—モニカサークル
8	土		○	体操同好会1組	カナリア
9	日			休館日	
10	月			休館日	
11	火	♥いきいき百歳体操 ♥脳トレぬり絵 定員10名	×		健幸会 あゆみ旬会 住吉S.H.Cシニアハ—モニカ
12	水	♥リズム体操※定員40名 なんでも相談室	×	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)
13	木	♥レクカフェ クラフトテープ手芸	×	卓球同好会	若葉同好会 住吉ハ—モニカ同好会
14	金	後期「楽しい健康体操」A・B ♥いきいき百歳体操 なんでも相談室	×		生花同好会1組・2組
15	土	スリーアイズ〈1月〉	×	住吉カラオケ	
16	日			休館日	
17	月		○	住吉卓球愛好会	健幸会 手芸クラブ
18	火	♥いきいき百歳体操	▲	体操同好会2組 和会	民謡同好会 折紙同好会 住吉ハ—モニカサークル
19	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	○	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)
20	木	川柳de遊ぼう会	○	卓球同好会	若葉同好会
21	金	♥いきいき百歳体操 ♥みんなでダンス	▲	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~)
22	土		○	体操同好会1組	カナリア
23	日			休館日	
24	月		○	ディスコン同好会1組	ディスコン同好会2組
25	火	♥いきいき百歳体操 自力整体	▲		住吉SHCシニアハ—モニカ
26	水	♥リズム体操※定員40名	○	遊書会一組 卓球フレンド	手編み同好会
27	木	♥レクカフェ	○	若葉同好会	住吉ハ—モニカ同好会
28	金	後期「楽しい健康体操」A・B ♥いきいき百歳体操	▲		コーラス同好会
29	土	世代間交流バレーボール観戦	○	※ディスコン同好会1組	※ディスコン同好会2組
30	日			休館日	
31	月		○	※卓球愛好会	
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	囲碁将棋〇10:00~17:00利用可 ▲12:00~利用可 ×利用不可 /卓球・図書室は自肅中 横線/自肅中事業・同好会				

新年あけましておめでとうございます
本年もよろしく願いいたします

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クラフトテープ手芸

可愛い小物入れを作ります！
開催日時 1月13日(木)
13:00~15:30
場 所 3階会議室南
定 員 10名(多数抽選)
講 師 水谷ミチ子さん
参加費用 500円(材料費/当日徴収)
申込受付 12月21日(火)~1月6日(木)
抽選発表 1月11日(火)
持 ち 物 手芸ボンド・ハサミ・洗濯バサミ

②スリーアイズ〈1月〉

開催日時 1月15日(土)
13:30~15:00
場 所 3階集会室
定 員 30名(多数抽選)
講 師 住吉区スポーツ推進員
申込受付 12月21日(火)~1月11日(火)
抽選発表 1月13日(木)

③自力整体

(広報すみよし1月号にも掲載)
開催日時 1月25日(火)
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 1月11日(火)~19日(水)
抽選発表 1月21日(金)
持 ち 物 手ぬぐいまたはスポーツタオル等

④なんでも相談会

開催日時 1月12日(水)
13:30~14:30
1月14日(金)
11:00~11:30
12:15~12:45
場 所 3階集会室
対 象 60歳以上の方ならどなたでも
共 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！

1

住吉区老人福祉センターだより

えべっさん
今年も
よろしく
頼みます

令和3年12月15発行
センターだより1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。
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>



電話・窓口ともに9:30受付開始です





電話・窓口ともに9:30受付開始です





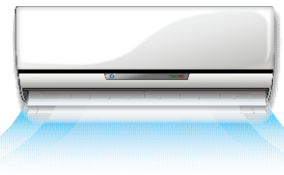
⑤バレーボール JTマーヴェラス試合観戦

開催日時 1月29日(土)
場 所 住吉スポーツセンター
定 員 30名(多数抽選)
申込受付 1月4日(火)~21日(金)
抽選発表 1月26日(水)
対 象 どなたでも可
※現地集合・現地解散

世代間交流事業

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。

空調設備改修工事のお知らせ



期間 12月20日(月)～12月25日(土) 3階
1月11日(火)～1月22日(土) 2階



*この期間 同好会・行事等は原則中止です

◎ただし次の事業は行います

*エアコンはききませんので暖かい服装でおいでください。

3階集会室

12/23(木) 午後「お誕生日会」

12/24(金) 午前「たのしい健康体操」

午後「大掃除」

※12/18(土)集会室の利用はできませんが

エアコンは使えません

2階大広間

12/21(火)・12/24(金)・1/4(火)・1/7(金) いきいき百歳体操

12/20(月)～1/8(土) 囲碁将棋・サロン



●次の事業・同好会は中止です

12/20(月) 手芸クラブ

12/21(火) 百歳体操③

体操同好会2組・和会

民謡同好会・折紙同好会

12/22(水) リズム体操

遊書会一組・手編み同好会

12/23(木) 若葉同好会

12/24(金) 百歳体操③

12/25(土) 体操同好会1組・カナリア

1/11(火)・1/14(金) 百歳体操①②③

1/11(火)～1/15(土) 囲碁将棋

○会場変更します

1/11(火) 脳トレぬりえ

2階会議室→3階会議室南へ

カメラde開催事業報告！

頭と体をリフレッシュ

すみちゃんるるるネット

11月12日(金)

参加22名

理学療法士 奥野友和先生



老後のお金や相続・遺言

住吉区西地域包括支援センター

11月15日(月)

参加19名

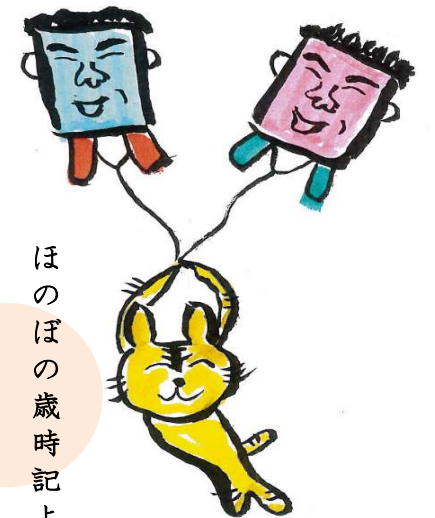


司法書士
相樂尚美先生



笑顔を
笑顔の
笑顔の
笑顔の

は



ほのぼの歳時記より

シニアエクササイズ

大きな手 あべの/鶴見橋

11月20日(土)

参加26名

森田和行先生

福西陽司先生



自力整体

11月25日(木)

参加28名

講師 金 京子先生



からだの不調
心のいたみ・・・
開放して、コントロール！ ゆっくり
いたわりほぐしましょう。

12月29日(水)～1月3日(月) 休館 / 年始は1月4日(火)から開館です

好評開催中 大募集 講座！

なんでも相談会

開催日時 1月12日(水)
13:30～14:30

1月14日(金)
11:00～11:30
12:15～12:45

場 所 3階会議室
対 象 60歳以上の方ならどなたでも
共 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！

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。



ひとりで悩まないで！
お気軽に！

結核のお話と検診

大阪市保健所感染対策課

11月30日(火)

参加11名



編集後記

クリスマス・ゆく年くる年・・・気ぜわしい時期になりました。今まで経験したことの無い不安で息苦しい世の中。私自身、改めて健康のありがたさや、高齢の両親と共に暮らすことを考える日々でした。体調は崩すし、優しい娘にはなかなかねえ 反省ばかり。
「泣いても笑っても一日」
可愛がってくれた祖母の口ぐせでした。目じりのしわは気にせず、あっけらかんと笑いとばして、心おだやかに新しい年を過ごせたらと思います。 奥田