



# 4月センター予定表



週	日	曜日	センター事業		大広間	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	
第1	1	金	♥いきいき百歳体操 定員40名 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00		▲	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	①13:00 ②14:30	○	卓球フレンド		
	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	①②	▲	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 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~ 住吉あやめ会(13:45~16:45)	
	7	木			○	卓球同好会	若葉同好会	
第2	8	金	前期「楽しい健康体操」A・B ♥いきいき百歳体操	A10:00 B11:15 ①②	▲		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	①② 13:30~15:00	▲		健幸会 あゆみ旬会 住吉SHCシニアハーモニカ	
	13	水	♥リズム体操※定員40名	12:30~13:30	○	卓球フレンド	アイリスパソコン同好会 住吉あやめ会(13:45~16:45)	
第3	14	木	♥レタカフェ	12:00~15:30	○	卓球同好会	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	①②	▲	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〈4月〉	13:30~15:00	○	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	
第4	19	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)	
	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	前期「楽しい健康体操」A・B ♥いきいき百歳体操	A10:00 B11:15 ①②	▲		コーラス同好会	
第5	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 絵本&紙芝居〈春〉	①② 14:00~15:00	▲		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	○	卓球フレンド 遊書会一組	手編み同好会	
	28	木	ヨーガdeリフレッシュ ♥レタカフェ	13:30~15:00 12:00~15:30	○		住吉ハーモニカ同好会	
29	金	休館日						
30	土			○				

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〉  
サロン 囲碁将棋○10:00~17:00 利用可 ▲12:00~17:00利用可 卓球・図書室自粛中 横線/自粛中事業同好会

# 住吉区老人福祉センターだより

令和4年3月15発行 センターだより4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  
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 <http://www.sumiyoshiwel.net>

## 4月号

石の孫の  
は前頭

電話・窓口ともに9:30受付開始です

### 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 4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 3月18日(金)~25日(金)  
発表 3月29日(火)

### ②スリーアイズ〈4月〉

開催日時 4月16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 3月29日(火)~4月7日(木)  
抽選発表 4月12日(火)

### ③絵本&紙芝居〈春〉

開催日時 4月26日(火)  
13:30~15:00

場所 3階集会室  
定員 30名(先着順)  
講師 すみっこメルヘン  
申込受付 4月1日(金)~

### ④ヨーガdeリフレッシュ

本当の「ヨーガ」を体験!  
開催日時 4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 幸田 園子先生  
申込受付 4月1日(金)~19(火)  
抽選発表 4月22日(金)  
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル等

### 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。  
事業・同好会活動等、新型コロナウイルスの状況で変更する場合があります。ご了承ください。

### 川柳de遊ぼう〈全12回〉

川柳は文芸!楽しみましょう

開催日時 4月~3月  
第3木曜日  
※初回 4月21日(木)  
13:00~15:00

場所 2階会議室  
定員 10名(多数抽選)  
※未受講者優先  
講師 平井美智子さん  
申込受付 3月29日(火)~4月15日(金)  
抽選発表 4月18日(月)



### 大切なお知らせ!

●事業申し込み抽選の場合、当落の結果については申し込まれた方  
ご本人がご自身で確認していただくことに変更になりました。

※従来通り、センター受付に当選者の一覧を掲示します。

「確認しました」と窓口で職員にお伝えください。

※電話での確認も受け付けます。

【電話での確認時の注意】

☎確認時間⇒抽選発表日の午後1時より

☎事業開催日の二日前までに確認がとれていない方については  
当選されていても落選(辞退)とみなし、繰り上げの方を優先します。  
繰り上げの方には、センターより連絡させていただきます。

参加確認は  
ご自身で!



### カメラde事業ふりかえり!

令和3年度 教養講座  
川柳de遊ぼう



熱い女!  
講師 平井美智子先生



「虫食い川柳」  
あなたも挑戦!  
空欄に適切な言葉を入れましょう  
( )だけは邪魔と  
五つ六つ( )誤魔化して  
縁切りの寺で( )と鉢合わせ  
張りのないお肌と張りのある( )  
きいつけや上手い話に( )がある

### ”あいさつ”を見直しましょう

コミュニケーションの入り口は”あいさつ”です。  
“あいさつ”ぐらい…と思わずに、毎日の  
あいさつを見直してみませんか。

相手に好印象を与える  
”あいさつ”のポイント

- 自分から声をかける
- 相手と視線を合わせる
- 明るくはっきりとした口調で
- 背すじはしっかり伸ばす
- 笑顔で元気に

Let's Try!



◎練習してみましょう!

- ・表情を柔らかくする
- ・目で笑ってみる
- ・口の両端を上にあげてみる
- ・さまざまな表情を作ってみる

参考資料: H2consultant

SDGS川柳コンクール  
一般部門  
優秀作品賞受賞!  
宇都満知子さん

まず学び  
SDGs  
実行へ

SDGsとは

2030年までの達成をめざす  
持続可能な開発目標です。  
私たち一人ひとりが「自分ごと」として  
考え、行動することが大切です。



令和3年度 短期講座  
たのしい健康体操

燃える男!  
講師 長谷川 司先生



↑ リズム体操

1~4週水曜日  
12:30~13:30  
当日自由参加

いきいき百歳体操→

1~4週火・金曜日  
①10:00 ②11:00  
③15:15



### 利用証更新手続きをしましょう!

新年度に入り利用証の更新時期になりました。  
窓口で順次おこないます。

住所や電話番号等変更のある方は  
お知らせください。



### 脳トレぬりえ

毎月第2火曜日  
当日自由参加  
※色鉛筆持参



作品は住吉区社会福祉協議会  
玄関掲示板にも展示中です!



編集後記

新年度が始まりました。  
コロナやオミクロンに翻弄され、なかなか  
落ち着いた日々が続いています。  
センターで元気になっていただきたくても  
マスクでおしゃべりは禁止、同好会活動も  
ままならず…もどかしさばかりが募ります。  
季節は春、気持ちを新たにがんばりたいと  
おもいます。「人生で今日が一番若い日」  
若さと希望を忘れず良い今年度に!  
ご理解ご協力お願いいたします。 奥田