

# 2023年1月 センター事業予定表

印はお申込みが必要です 印の無いものは当日参加できます

囲碁将棋 午前と午後に分けて◎出来る×出来ない

|     |     | 囲碁将棋 | 午前                               |                                                              | 囲碁将棋 | 午後                                                                                 |                            |
|-----|-----|------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|     |     |      | 1日                               | 2月                                                           |      | 3日                                                                                 | 4日                         |
| 第1週 | 1日  |      | 休館日                              |                                                              |      | 年末年始の休館日<br>12月29(木)～1月3日(火)迄                                                      |                            |
|     | 2月  |      | 休館日                              |                                                              |      |                                                                                    |                            |
|     | 3火  |      | 休館日                              |                                                              |      |                                                                                    |                            |
|     | 4水  | ◎    |                                  |                                                              | ◎    | リズム体操                                                                              | 12:30～13:30                |
|     | 5木  | ◎    |                                  |                                                              | ◎    |                                                                                    |                            |
|     | 6金  | ×    | いきいき百歳体操<br>①②                   | ①10:00～11:00<br>②11:00～12:00                                 | ◎    |                                                                                    |                            |
|     | 7土  | ◎    |                                  |                                                              | ◎    |                                                                                    |                            |
| 第2週 | 8日  |      | 休館日                              |                                                              |      |                                                                                    |                            |
|     | 9月  |      | 休館日(成人の日)                        |                                                              |      |                                                                                    |                            |
|     | 10火 | ◎    | 百歳体操ステップUF                       | 10:00～11:30                                                  | ◎    | 脳トレぬり絵                                                                             | 13:30～15:00                |
|     | 11水 | ◎    |                                  |                                                              | ◎    | リズム体操                                                                              | 12:30～13:30                |
|     | 12木 | ◎    |                                  |                                                              | ◎    |                                                                                    |                            |
|     | 13金 | ×    | いきいき百歳体操<br>①②<br>たのしい健康体操<br>A④ | ①10:00～11:00<br>②11:00～12:00<br>④10:00～11:00<br>⑤11:15～12:15 | ◎    | 心身正体                                                                               | 13:30～15:00                |
|     | 14土 | ◎    |                                  |                                                              | ◎    |                                                                                    |                            |
| 第3週 | 15日 |      | 休館日                              |                                                              | ◎    |                                                                                    |                            |
|     | 16月 | ◎    |                                  |                                                              | ◎    |                                                                                    |                            |
|     | 17火 | ×    | いきいき百歳体操<br>①②                   | ①10:00～11:00<br>②11:00～12:00                                 | ◎    |                                                                                    |                            |
|     | 18水 | ◎    |                                  |                                                              | ◎    | リズム体操<br>いきいきライフ認知症<br>サポーター定例会                                                    | 12:30～13:30<br>13:30～15:30 |
|     | 19木 | ◎    |                                  |                                                              | ◎    | 川柳de遊ぼう会                                                                           | 13:00～15:00                |
|     | 20金 | ×    | いきいき百歳体操<br>①②                   | ①10:00～11:00<br>②11:00～12:00                                 | ◎    | 男の健康太極拳                                                                            | 13:30～15:00                |
|     | 21土 | ◎    |                                  |                                                              | ◎    | スリーアイズ                                                                             | 13:30～15:00                |
| 第4週 | 22日 |      | 休館日                              |                                                              | ◎    |                                                                                    |                            |
|     | 23月 | ◎    |                                  |                                                              | ◎    |                                                                                    |                            |
|     | 24火 | ×    | いきいき百歳体操<br>①②                   | ①10:00～11:00<br>②11:00～12:00                                 | ◎    | ハンドケアでリフレッシュ                                                                       | 13:30～15:00                |
|     | 25水 | ◎    |                                  |                                                              | ◎    | リズム体操                                                                              | 12:30～13:30                |
|     | 26木 | ◎    | 防犯教室(寸劇)                         | 10:30～11:30                                                  | ◎    |                                                                                    |                            |
|     | 27金 | ×    | いきいき百歳体操<br>①②<br>たのしい健康体操<br>A④ | ①10:00～11:00<br>②11:00～12:00<br>④10:00～11:00<br>⑤11:15～12:15 | ◎    | あけましておめでとうございます<br>セン太と申します。<br>好きな食べ物<br>手羽揚げ<br>永遠の66歳<br>今年も<br>笑いのある1年でありますように |                            |
|     | 28土 | ◎    |                                  |                                                              | ◎    |                                                                                    |                            |
| 第5週 | 29日 |      | 休館日                              |                                                              | ◎    |                                                                                    |                            |
|     | 30月 | ◎    |                                  |                                                              | ◎    |                                                                                    |                            |
|     | 31火 | ◎    | 第5週のため百歳体操はありません                 |                                                              | ◎    |                                                                                    |                            |

体調不良の時は来館をお控えください  
令和5年からは利用証を提出してください  
来館時でのお願い

★必ずマスクを着用してください

利用時間 午前10時～午後5時  
休館日 日曜・祝日・年末年始

同好会の予定は折り込みの同好会通信をご覧ください

January ジャンュアリー

2023年<令和5年>

## 住吉区老人福祉センターだより

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

☎06-6694-1416

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

あけましておめでとうございます。  
旧年中は皆様にご支援、ご協力をいただき  
ありがとうございました。  
本年もよろしくお願い申し上げます。

おりおの保育園 園児の作品

うんどうかい

ママがじょうずっていったの♡!!



募集講座のご案内 お申込は9:30から受付開始

### ①百歳体操ステップアップ&体力測定会

<日時> 1月10日(火) 10:00～11:30

<場所> 3階集会室

<講師> 長谷川 司氏

<定員> 50名(多数抽選)

<申込受付> 12月16日(金)～12月27日(火)

<発表> 1月5日(木)

### ②心身正体

心と身体をリフレッシュ! 自力整体

<日時> 1月13日(金) 13:30～15:00

<場所> 3階集会室

<講師> 金 京子氏

<定員> 40名(多数抽選)

<申込受付> 12月16日(金)～12月27日(火)

<発表> 1月6日(金)

### ③男の健康太極拳

対象 大阪市在住 60歳以上の男性の方

<日時> 1月20日(金) 13:30～15:00

<場所> 3階集会室

<講師> 谷河幸子氏

<共催> 住吉区社会福祉協議会

<定員> 40名(多数抽選)

<申込受付> 12月19日(月)～1月5日(木)

<発表> 1月13日(金)

### ④スリーアイズ

<日時> 1月21日(土) 13:00～15:00

<場所> 3階集会室

<講師> 住吉区スポーツ推進員の方

<定員> 30名(多数抽選)

<申込受付> 12月19日(月)～1月5日(木)

<発表> 1月13日(金)

### ⑤ハンドケアでリフレッシュ

<日時> 1月24日(火) 13:30～15:00

<場所> 3階集会室

<講師> ヤクルト(株) 藤原由紀子氏

<定員> 30名(多数抽選)

<申込受付> 12月21日(水)～1月11日(水)

<発表> 1月18日(水)

11月22日(火)  
絵本&紙芝居<秋>



ほっこりしました

11月22日(火)  
百歳体操ステップアップ  
& 体力測定会

毎日の積み重ねで  
体力の維持を



11月18日(金)  
スマホ体験教室

デモ機を使って。



マンツーマンでも  
教えてもらえました。  
今日の天気教えて!

楽しかったネ



11月8日(火)  
心身正体



11月29日(火)  
第18回ボウリング大会



ブラボー!  
やったー!  
ストライク!!(^^)!

重い方が倒れやすいんだって。



ブラボー!

2年ぶりの開催



パチパチパチパチ

場所:マクスミ/エ

マイボール持参 ダー

11月24日(木)  
ヨーガdeliフレッシュ



11月30日(水)  
成年後見制度

個別相談もしてもらえます



12月3日(土)  
よみがえる青春♪音楽ライブ



泉屋さんのギター  
カッコイイ!



こぶしがうなる



11月10日(木)  
歩こう会



大仙公園&古墳



11月19日(土)  
スリーアイス



ナイスプレー!



12月9日(金)  
クリスマスコンサート



感動!(^^)



感動!



迫力が半端ない!

ボランティアの皆さん  
ありがとうございました。

## 利用者の皆様へ お知らせ

2023年1月から利用証の受付になります。  
体調確認票は廃止とします。  
事務所に、新規・更新の受付中です。



お間違いの無いようによろしくお願いします。

### 駐輪の際のお願い



車いすの方の為にこの場所は  
広く開けておいてください



皆さまやご近所の方の安全の為に  
駐輪の際は白線の内側に止めてください  
止めにくい時は右側の駐車場をご利用ください



旧暦の意味 由来

睦月(1月)むつき

1月には親戚や友人とよく集  
まります。  
【みんなで仲睦まじくする月】  
という意味で 睦月 になった  
とされています。



QRコードを携帯で読み込んで頂くと  
センターだよりがカラーで見れます。

ふと気づきました。  
年賀状は感謝状ですね。  
だから、あなたに  
おめでとうございます。  
ありがとうございます。

癸卯

みずのとう

老人福祉センターと  
老人クラブから日本一早い年賀状

岡崎敷也・森永江美・森友美・  
廣川倫子・首藤まゆみ