

2023年3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

		午前		午後	
第1週	1 水	◎	いいきき百歳体操 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00	◎	★あふたあびと (区民センター小ホール) 音楽ライブ 14:00~15:30
	2 木	◎		◎	リズム体操 12:30~13:30
	3 金	✖		◎	
	4 土	◎		◎	
	5 日		休館日		
	6 月	◎		◎	
	7 火	✖	いいきき百歳体操 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00	◎	
第2週	8 水	◎		◎	リズム体操 12:30~13:30
	9 木	◎		◎	
	10 金	✖	いいきき百歳体操 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00	◎	★心身正体 13:30~15:00
	11 土	◎	★たのしい健康体操 ④10:00~11:00 ⑤11:15~12:15	◎	
	12 日		休館日		
	13 月	◎		◎	
	14 火	✖	いいきき百歳体操 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00	◎	脳トレぬり絵 13:30~15:00
第3週	15 水	◎		◎	リズム体操 12:30~13:30
	16 木	◎		◎	★いいききライフ認知症サポーター 定例会 13:30~15:00
	17 金	✖	いいきき百歳体操 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00	◎	★川柳de遊ぼう会 13:00~15:00
	18 土		★物忘れ相談会 10:00~12:00	◎	★スリーアイズ 13:30~15:00
	19 日		休館日		
	20 月	◎		◎	
	21 火		休館日 (春分の日)		
第4週	22 水	◎		◎	★スマホ教室 14:00~16:00
	23 木			◎	リズム体操 12:30~13:30
	24 金	✖	いいきき百歳体操 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00	◎	★ヨーガdeリフレッシュ 13:30~15:00
	25 土	◎	★たのしい健康体操 ④10:00~11:00 ⑤11:15~12:15	◎	セン太君 (同好会非公式応援キャラクター)
	26 日		休館日		
	27 月	◎		◎	
	28 火	✖	いいきき百歳体操 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00	◎	★お誕生会 13:30~15:00
第5週	29 水	◎		◎	第5週のためリズム体操はありません
	30 木	◎	★ウェルネスダーツ体験講座 10:30~12:00	◎	
	31 金	◎	第5週のため百歳体操はありません	◎	

同好会の予定は折り込みの同好会通信をご覧ください

Marchマーチ

2023年<令和5年>

住吉区老人福祉センターだより

〒558-0032 住吉区遠里小野1-1-31 (バス停 南住吉住宅前 徒歩3分)
☎06-6694-1416 (南海高野線 我孫子前 徒歩5分)
(JR阪和線 我孫子町 徒歩13分)

おにはそとー 猫
まめまきしたよ
おにさん (-_-)/~
にげてったー

おりおの保育園
園児の作品

住吉区社会福祉協議会
ホームページでもご覧になれます

募集講座のご案内

センターご利用の際は必ず
マスク着用をお願いします

中面にもあります

講座名	開催日時	申込受付	発表	定員 多数抽選
①心身正体 講師 金 京子氏	3月10日 (金) 13:30~15:00	2月16日(木) ~27日(月)	3月3日 (金)	40名
②スリーアイズ 講師 住吉区スポーツ推進員の方	3月18日 (土) 13:30~15:00	2月17日(金) ~3月6日(月)	3月11日 (土)	30名
③スマートフォン体験教室 講師 ソフトバンク(株)森田 寿幸氏	3月22日 (水) 14:00~16:00	2月22(木) ~3月8(水)	3月15日 (水)	20名
④ヨーガdeリフレッシュ 講師 幸田 園子氏	3月23日 (木) 13:30~15:00	2月24日(金) ~3月9日(木)	3月16日 (木)	30名
⑤お誕生日会 1.2.3月生まれの方 写真家 松本 邦雄氏	3月28日 (火) 13:30~15:00	2月28日(火) ~3月16日(木)	3月22日 (水)	1.2.3月 生まれの方
⑥ウェルネスダーツ体験講座 講師 日本ウェルネスダーツ協会 上田 豊氏	3月30日 (木) 10:30~12:00	2月21日(火) ~3月18日(土)	3月23日 (木)	20名 誰でも簡単 に

事業報告

男の健康太極拳
1月20日(金)

前列の方が見やすく解りやすく楽しめました😊

百歳体操&体力測定会
1月10日(火)

座っての運動も

心身正体
1月13日(金)

金先生のお話とても説得力あります！

スリーアイズ
1月21日(土)

我流でオッケー
投げるフォームも人それぞれ

ハンドケアでリフレッシュ
1月24日(火)

最後の仕上げ パフパフン〜 いい香り〜



クルクル ポンツ！

よみがえる青春 音楽ライブ
2月4日(土)

歌手の前の<シールド>まだまだ外せません😂😂😂

歩こう会
〜河内長野から三日市町〜
2月2日(木)

烏帽子形八幡神社
までの長い階段



でも大丈夫！スロープ付きの道もあったー！

高野街道 酒蔵どおり



まち歩き
案内人

ボランティアの
山本昭雄氏



募集講座のご案内

キャンセルされる場合1日でも早くご連絡ください
次にお待ちの方がいらっしゃいます

場所 ⑦ センター3階集会室 ⑧ 2階会議室

講座名	開催日時	申込受付	発表	定員 多数抽選
⑦ たのしい健康体操 令和5年4月〜7月【全8回】 講師 長谷川 司氏	第2, 4金曜日 ① 10:00〜11:00 ② 11:15〜12:15	2月20日(月) 〜3月10日(金)	3月22日(水)	各①② 50名
⑧ 川柳da遊ぼう【全12回】 令和5年4月〜令和6年3月 講師 平井 美智子氏	第3木曜日 13:30〜15:30	2月24日(金) 〜3月17日(金)	3月24日(金)	20名

川柳de遊ぼう会
2月9日(木)

毎月が楽しみ



明るくてお元気で
楽しい平井先生



笑笑(^o^)

たのしい健康体操
2月10日(金)

2023年4月から変わります

リズム体操

時間 曜日変更のお知らせ

第1〜4 水曜日⇒金曜日

12:30〜13:30⇒13:00〜14:00

弥生(3月)やよい

旧暦の意味 由来

暖かな陽気にすべての草木がいよいよ茂る弥生の弥は『いよいよ、ますます』生は『草木が生い茂る』という意味

【センターのご案内】

老人福祉センターは市内在住の60歳以上の方に健康で楽しい生活をして頂き各種の相談に応じたり、自主活動への支援、文化的、スポーツなどの事業を行っています。
初めての方には【利用証】を事務所にしてお作りします。
身分証明できるものをお持ちください。