

★は申込必要
それ以外は当日参加可能

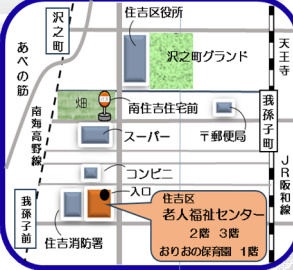
10月予定表

見学できます
その後入会手続

		事業		同好会	
日 曜					
第1週	1 木	○		卓球同好会 10:00~12:00	若葉同好会 13:00~15:00
	2 金	▲	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30	SHCハーモニカ 13:30~16:00	
	3 土	○		太極拳 10:00~11:30	みんなで歌おう会14:00~15:30
	4 日		休館日	卓球フレンド10:00~12:00	
	5 月	○		くつろぎ同好会10:00~11:30	楽笑クラブ 10:00 ~12:00
	6 火	▲	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30	健幸会13:00~15:00	
	7 水	○	リズム体操 12:30~13:30	体操同好会 2 組10:00~11:30	民謡同好会13:00~15:00
第2週	8 木	○	★奏筆夢元教室 10:00~11:30	遊墨処2組 10:00~12:00	うたごえサークル 10:30~12:00
	9 金	×	★初心者ハーモニカ講習 10:00~11:30	すみっこメルヘン 13:00~15:00	あやめ会 13:45~16:30
	10 土	○	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30	卓球同好会 10:00~12:00	若葉同好会 13:00~15:00
	11 日		★ゆったり体操deステップup体力測定 10:30~12:00	ハーモニカ 同好会 13:30~15:30	
	12 月		★体操と息deリフレッシュ 13:30~15:00	ディスコン2組 13:00~15:00	
	13 火	▲		生花同好会 13:00~15:00	
	14 水	○		体操同好会1組 10:00~11:30	カナリア13:00~15:00
第3週	15 木	○	休館日		
	16 金	▲	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30	健幸会 13:00~15:00	
	17 土	○	脳トレぬり絵 13:30~15:00	あゆみ句会 13:00~15:30	
	18 日		リズム体操 12:30~13:30	卓球フレンド10:00~12:00	あやめ会 13:45~16:30
	19 月	○	★川柳de遊ぼう 13:30~15:30	遊墨処 10:00~12:00	
	20 火	▲	卓球同好会 10:00~12:00	若葉同好会 13:00~15:00	
	21 水	○	SHCハーモニカ 13:30~16:00		
第4週	22 木	○	百歳体操①10:00~10:30②11:00~11:30	太極拳 10:00~11:30	
	23 金	×	★心身正体 13:30~15:00	ビギナー英会話 14:00~15:30	
	24 土	○	★スリーアイズ 13:30~15:00	住吉カラオケ教室 10:00~12:00	
	25 日		休館日		
	26 月	○		楽笑クラブ 10:00 ~12:00	健幸会 13:00~15:00
	27 火	▲	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30	手芸クラブ13:00~15:00	
	28 水	×	レクカフェ 13:30~15:00(ボランティア養成会議)	体操同好会 2 組 10:00~11:30	和会 10:00~12:00
第5週	29 木	×	卓球フレンド10:00~12:00	民謡同好会 13:00~15:00	折紙 13:00~15:00
	30 金	×	ディスコン1組13:00~15:00	うたごえサークル 10:30~12:00	手編み同好会 13:00~15:00
	31 土	○	ハーモニカ 同好会 13:30~15:30	あやめ会 13:45~16:30	



〒558-0032
大阪市住吉区遠里小野1-1-31
☎ 06-6694-1416
FAX 06-6606-3412



利用時間:10時から17時まで
休館日 :日祝 年末年始

バス停 南住吉住宅前 徒歩3分
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

市内在住の60歳以上の方がご利用できます

センターを利用するには利用証が必要です
年齢、住所の確認できるものをご持参ください

文化祭

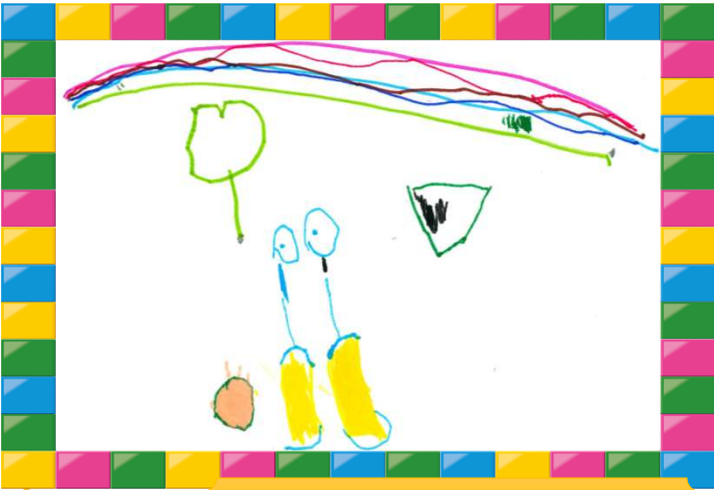
開催します

日時
10月29日(木) 10時~15時30分
30日(金) 10時~15時30分

文化祭は同好会のメンバー主体で行います
今年度はすみっこメルヘンの岩本太佑氏が
実行委員長になりました
みなさん力を合わせて頑張りましょう

29日はインドネシア人介護福祉士
候補生の方々も参加します

準備も含めて10月28、29、30日は
囲碁将棋・自由卓球は終日ご利用できません



にじと
はーとの
きんぐ
おいおいの保育園 パンダ組
3歳児の作品

ご注意

利用証の取り間違いが非常に多くなっています。
最後の名前までよく確認してお持ち帰りください。
又、カードの中には大切なものは絶対に入れないで
ください。 センターでは責任を負いかねます。

今月の募集講座

受付時間 10時から17時迄
申込は事務所横の用紙か電話で ご本人からのみ受付します

1 体操と息deリフレッシュ

講師 幸田 園子氏

日時 10月9日(金) 13:30～15:00

申込 9月15日(火)～9月30日(水)まで

発表 10月5日(月)

場所 2階大広間 定員 25名

セルフチェック
申込 ☐

2 ゆったり体操deステップup
体力測定

講師 上田 綾子氏

日時 10月9日(金) 10:30～12:00

申込 9月15日(火)～9月30日(水)まで

発表 10月5日(月)

場所 3階集会室 定員 30名

セルフチェック
申込 ☐

3 心身正体

講師 金 京子氏

日時 10月16日(金) 13:30～15:00

申込 9月17日(木)～10月2日(金)まで

発表 10月9日(金)

場所 3階集会室 定員 55名

セルフチェック
申込 ☐

4 スリーアイズ

講師 スポーツ推進委員

日時 10月17日(土) 13:30～15:00

申込 9月17日(木)～10月2日(金)まで

発表 10月9日(金)

場所 3階集会室 定員 30名

セルフチェック
申込 ☐

5 体操と息deリフレッシュ

講師 幸田 園子氏

日時 10月23日(金) 13:30～15:00

申込 10月1日(木)～10月10日(土)まで

発表 10月16日(金)

場所 2階大広間 定員 25名

セルフチェック
申込 ☐

6 よみがえる青春 音楽LIVE

出演 泉屋氏

日時 10月27日(火) 13:30～14:30

申込 9月29日(火)～10月13日(火)まで

発表 10月20日(火)

場所 3階集会室 定員 80名

セルフチェック
申込 ☐

予告 映画上映会「お終活」 字幕付き

「熟春！人生、百年時代の過ごし方」

日時 11月19日(木)

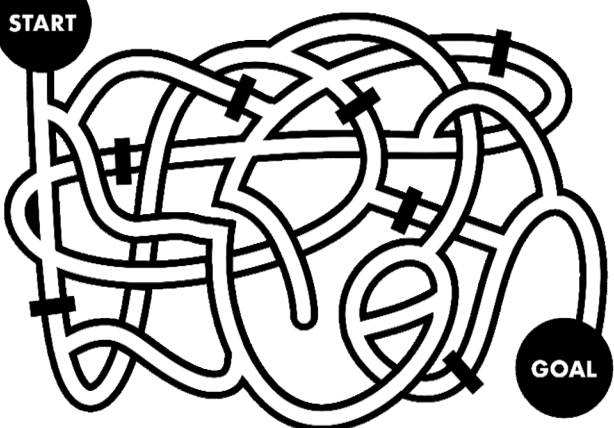
受付・開場 13:00～

開演 13:30～15:30

会場 錦秀会住吉区民センター小ホール

主催 住吉区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議
問合せ先 大阪市立老人福祉センター ☎06-6694-1416

申込不要・入場無料



正解は事務所まで 来れない方は11月号に載せます

片足立ち測定中！ 1分以上持続可能な方も
皆さん気持ちがすごいです



ゆったり体操deステップup体力測定 講師 上田綾子氏

8月14日(金)



そして、頭を使った体操もします



8月21日(金)

心身正体 講師 金京子氏

心身ともにリフレッシュで出来たひとときでした



自分の体の重さを利用し、ほぐしていきます



8月29日(土)

参加者同士の交流が深まり
楽しく健康づくりが出来ました

スリーアイズ
講師 住吉スポーツ推進委員



～ 住吉区老人クラブ連合会 より ～

住吉区老連に所属の地域『老人クラブ』を紹介します。

◆◆◆ 単位クラブ ◆◆◆

◎墨江校下
墨江中一南寿会
社南悠々クラブ

◎南住吉校下
南住吉四丁目寿会
六寿会

◎苅田校下
苅田新生クラブ

◎住吉校下
住吉誠友老人クラブ
住吉神ノ木老人クラブ

◎山之内校下
たちばな会
おりおの延寿会
山五長栄会

◎苅田南校下
庭井庭寿会

※なお、清水丘・遠里小野・
東粉浜・長居・苅田北の
校下には老人クラブが
ありません。