

# 11月センター予定表

| 日  | 曜日 | センター事業                         |  | 同好会活動〈3階〉             |  |
|----|----|--------------------------------|--|-----------------------|--|
|    |    | 行事・講座・教室名                      | 開催時間   | 10:00~12:00           | 13:00~15:00  |
| 1  | 火  | ♥いきいき百歳体操①②                    | ①10:00~11:00<br>②11:00~12:00                                 | ▲ 体操同好会2組             | 民謡同好会  |
| 2  | 水  | ♥リズム体操                         | 12:30~13:30  | ○ 遊書会3組<br>住吉うたごえサークル | アイリスパソコン同好会<br>すみっこメルハン同好会<br>住吉あやめ会 13:45~16:45   |
| 3  | 木  | (文化の日) 休館日                     |  |                       |  |
| 4  | 金  | ♥いきいき百歳体操①②                    | ①10:00~11:00<br>②11:00~12:00                                 | ▲ 健康太極拳同好会            | コーラス同好会  |
| 5  | 土  |                                |  | ○ 卓球フレンド              | ※体操同好会1組13:00~14:30                                |
| 6  | 日  | 休館日                            |  |                       |  |
| 7  | 月  |                                |  | ○ 卓球愛好会               | 健幸会  |
| 8  | 火  | ♥いきいき百歳体操①②<br>♥脳トレぬり絵<br>心身正体 | ①10:00~11:00<br>②11:00~12:00<br>13:30~15:00<br>13:30~15:00   | ▲                     | あゆみ旬会<br>住吉S.H.G                                   |
| 9  | 水  | ♥リズム体操                         | 12:30~13:30  | ○ 卓球フレンド              | アイリスパソコン同好会<br>住吉あやめ会 13:45~16:45                  |
| 10 | 木  | 歩こう会<br>♥レクカフェ                 | 10:00~16:00  | ○ 卓球同好会               | 若葉同好会<br>ハーモニカ同好会                                  |
| 11 | 金  | ♥いきいき百歳体操①②<br>たのしい健康体操A⑧      | ①10:00~11:00<br>②11:00~12:00<br>④10:00~11:00<br>⑧11:15~12:15 | ▲                     | 生花同好会1組 13:00~14:00<br>生花同好会2組 13:30~15:00<br>※健幸会 |
| 12 | 土  |                                |  | ○                     | カナリア   |
| 13 | 日  | 休館日                            |  |                       |  |
| 14 | 月  |                                |  | ○ ディスコン同好会1組          | ディスコン同好会2組<br>手芸クラブ                                |
| 15 | 火  | ♥いきいき百歳体操①②                    | ①10:00~11:00<br>②11:00~12:00                                 | ▲ 体操同好会2組<br>和会       | 民謡同好会<br>折り紙同好会                                    |
| 16 | 水  | ♥リズム体操<br>いきいきライフサポーター         | 12:30~13:30<br>13:30~15:00                                   | ○ 住吉うたごえサークル<br>遊書会2組 | アイリスパソコン同好会<br>住吉あやめ会 13:45~16:45                  |
| 17 | 木  | 川柳de遊ぼう会                       | 13:00~15:00  | ○ 卓球同好会               | 若葉同好会<br>ハーモニカS                                    |
| 18 | 金  | ♥いきいき百歳体操①②<br>スマートフォン体験講座     | ①10:00~11:00<br>②11:00~12:00<br>13:00~15:00                  | ▲ 健康太極拳同好会            | 英会話同好会2組 13:00~14:30<br>英会話同好会1組 14:45~16:15       |
| 19 | 土  | スリーアイズ                         | 13:30~15:00  | ○ 住吉カラオケ教室            |  |
| 20 | 日  | 休館日                            |  |                       |  |
| 21 | 月  |                                |  | ○                     | 健幸会<br>手芸クラブ                                       |
| 22 | 火  | 百歳体操ステップアップ<br>絵本&紙芝居<秋>       | 10:00~11:30<br>14:00~15:00                                   | ○                     | ※住吉S.H.G   |
| 23 | 水  | (勤労感謝の日) 休館日                   |  |                       |  |
| 24 | 木  | ヨーガdeリフレッシュ                    | 13:30~15:00  | ○                     | ハーモニカ同好会   |
| 25 | 金  | ♥いきいき百歳体操①②<br>たのしい健康体操A⑧      | ①10:00~11:00<br>②11:00~12:00<br>④10:00~11:00<br>⑧11:15~12:15 | ▲                     | コーラス同好会  |
| 26 | 土  |                                |  | ○ 体操同好会1組             | カナリア   |
| 27 | 日  | 休館日                            |  |                       |  |
| 28 | 月  |                                |  | ○ ディスコン同好会1組          | ディスコン同好会2組   |
| 29 | 火  | ポウリング大会<br>第5のため百歳体操はありません     | 13:00~15:30  | ○                     |  |
| 30 | 水  | 成年後見制度                         | 13:30~15:00  | ○                     | ※遊書会1組<br>※手編み同好会                                  |

事業/同好会 ♥印は自由参加 ※印は変更活動日 図書室自粛中 横線/自粛中の事業、同好会  
大広間 囲碁将棋 ○印 /10:00~17:00 利用可 ▲印 /12:00~17:00 利用可

※2階大広間での卓球再開は、しばらくお待ちください。

# 住吉区老人福祉センターだより 11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

## ①心身正体

開催日時 11月8日(火)  
13:30~15:00  
場 所 3階集会室  
定 員 40名(多数抽選)  
講 師 金京子氏  
申込受付 10月15日(土)~24日(月)  
発 表 11月1日(火)

## ②歩こう会『大仙公園と古墳散策』

👉 歩くだけでイイことたくさん!!  
開催日時 11月10日(木)  
10:00~16:00  
場 所 堺市 大仙公園  
定 員 20名(多数抽選)  
参加費 30円(保険代)  
※交通費、昼食代、日本庭園入園料は自己負担  
申込受付 10月15日(土)~24日(月)

## ③『超かんたん スマートフォン体験講座』

開催日時 11月18日(金)  
13:00~15:00  
場 所 3階集会室  
定 員 20名(多数抽選)  
講 師 ソフトバンク(株) 森田氏  
申込受付 10月21日(金)~11月4日(金)  
抽選発表 11月11日(金)  
※一人一台デモ機 を使って体験します。

## ④スリーアイズ

開催日時 11月19日(土) 楽しいよ~~~  
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の方  
申込受付 10月21日(金)~11月4日(金)  
発 表 11月11日(金)



再雇用  
のんびり  
とわー  
肩書ききん

川柳・画  
大西晴雄氏

2面にも事業募集を掲載しています

## ⑤絵本&紙芝居<秋>

開催日時 11月22日(火)  
14:00~15:00  
場 所 3階集会室  
定 員 30名(多数抽選)  
出 演 絵本の会 メルハン  
申込受付 10月21日(金)~11月8日(火)  
発 表 11月15日(火)

## ⑥百歳体操ステップアップ & 体力測定会

開催日時 11月22日(火)  
10:00~11:30  
場 所 3階集会室  
定 員 50名(多数抽選)  
講 師 長谷川司氏  
申込受付 10月21日(金)~11月8日(火)  
発 表 11月15日(火)

## ⑦ヨーガdeリフレッシュ

開催日時 11月24日(木)  
13:30~15:00  
場 所 3階集会室 定員30名  
(未受講者優先・多数抽選)  
講 師 幸田園子氏  
申込受付 10月25日(火)~11月10日(木)  
発 表 11月17日(木)  
持 ち 物 ヨガマットまたはバスタオル等