

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
第1	1 火	♥いきいき百歳体操①②	①10:00~11:00 ②11:00~12:00	▲ 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 住吉うたごえサークル アイリスパソコン同好会 すみっこメルハン同好会 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	①10:00~11:00 ②11:00~12:00	▲ 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
第2	8 火	♥いきいき百歳体操①② ♥脳トレぬり絵 心身正体	①10:00~11:00 ②11:00~12:00 13:30~15:00 13:30~15:00	▲ あゆみ旬会 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 住吉あやめ会 13:45~16:45
	10 木	歩こう会 ♥レクカフェ	10:00~16:00	○ 卓球同好会 若葉同好会 ハーモニカ同好会
	11 金	♥いきいき百歳体操①② たのしい健康体操A⑧	①10:00~11:00 ②11:00~12:00 ④10:00~11:00 ⑧11:15~12:15	▲ 生花同好会1組 13:00~14:00 生花同好会2組 13:30~15:00 ※健幸会
	12 土			○ カナリア
	13 日	休館日		
	14 月			○ ディスコ同好会1組 ディスコ同好会2組 手芸クラブ
第3	15 火	♥いきいき百歳体操①②	①10:00~11:00 ②11:00~12:00	▲ 体操同好会2組 和会 民謡同好会 折り紙同好会
	16 水	♥リズム体操 いきいきライフサポーター	12:30~13:30 13:30~15:00	○ 住吉うたごえサークル 遊書会2組 アイリスパソコン同好会 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 ハーモニカS
	18 金	♥いきいき百歳体操①② スマートフォン体験講座	①10:00~11:00 ②11:00~12:00 13:00~15:00	▲ 健康太極拳同好会 英会話同好会2組 13:00~14:30 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 手芸クラブ
	22 火	百歳体操ステップアップ 絵本&紙芝居<秋>	10:00~11:30 14:00~15:00	○ ※住吉S.H.G
第4	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 コーラス同好会
	25 金	♥いきいき百歳体操①② たのしい健康体操A⑧	①10:00~11:00 ②11:00~12:00 ④10:00~11:00 ⑧11:15~12:15	▲
	26 土			○ 体操同好会1組 カナリア
	27 日	休館日		
	28 月			○ ディスコ同好会1組 ディスコ同好会2組
第5	29 火	ポウリング大会 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 ※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)



肩書ききん
とわて
のんびり
再三雇用

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