

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

週	日	午前		午後		
		囲碁将棋		囲碁将棋		
第1週	1 日		休館日			
	2 月		休館日		年末年始の休館日 12月29(木)~1月3日(火)迄	
	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 ①②	①10:00~11:00 ②11:00~12:00	◎	
	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 ①② たのしい健康体操 A/B	①10:00~11:00 ②11:00~12:00 A 10:00~11:00 B 11:15~12:15	◎	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 ①②	①10:00~11:00 ②11:00~12:00	◎	
	18 水	◎			◎	リズム体操 12:30~13:30 いきいきライフ認知症 サポーター定例会 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 ①②	①10:00~11:00 ②11:00~12:00	◎	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 ①②	①10:00~11:00 ②11:00~12:00	◎	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 ①② たのしい健康体操 A/B	①10:00~11:00 ②11:00~12:00 A 10:00~11:00 B 11:15~12:15	◎	あけましておめでとうございます セン太と申します。 好きな食べ物 手羽揚げ 永遠の66歳
	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



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つてくれたの♡!!



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ひ申し上げます。

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)