

センター事業		当日参加できます ★は予約抽選	同好会	当日見学できます その後入会手続き
第1週	1 金	▲百歳体操①10:00②11:00 リズム体操13:00	太極拳同好会 10:00 コーラス同好会 14:30	
	2 土	○	卓球フレンド 10:00	
	3 日	休館日		
	4 月	○	卓球愛好会 10:00 健幸会 13:00	
	5 火	×百歳体操 ①10:00②11:00 ★ヨガ 13:30	体操同好会2組 10:00 民謡同好会 13:00	
	6 水	○	遊書会3組 10:00 アイリスpc 13:00 あやめ会 13:30 すみっこメルヘン 13:00	
	7 木	○	卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00	
第2週	8 金	▲百歳体操①10:00②11:00 リズム体操13:00 ★楽しい健康体操 A⑩10:00B⑪11:15	生花同好会 13:00	
	9 土	○	体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00	
	10 日	休館日		
	11 月	○	ディスコン1組10:00 ディスコン2組13:00 手芸クラブ 13:00	
	12 火	▲百歳体操 ①10:00②11:00 脳トレぬり絵 13:30	健幸会 13:00 あゆみ句会 13:30 住吉SHC 13:30	
	13 水	○	卓球フレンド 10:00 あやめ会 13:30 アイリスpc 13:00	
	14 木	○	卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00 ハーモニカ同好会 13:30	
第3週	15 金	▲百歳体操①10:00②11:00 リズム体操13:00	太極拳同好会10:00 英会話同好会14:45	
	16 土	○	住吉カラオケ&カナリア発表会 10:00	
	17 日	休館日		
	18 月	休館日(敬老の日)		
	19 火	▲百歳体操①10:00②11:00	体操同好会2組 10:00 民謡同好会 13:00 折紙同好会 13:00 和会 10:00	
	20 水	○★いきいきライフ認知症サポーター 13:30	遊書会2組 10:00 あやめ会 13:30 アイリスpc 13:00	
	21 木	○★川柳de遊ぼう 13:30	卓球同好会 10:00 若葉同好会13:00	
第4週	22 金	×百歳体操①10:00②11:00 リズム体操13:00 ★楽しい健康体操 A⑩10:00B⑪11:15 ★ヨガ 13:30	コーラス同好会14:30	
	23 土	休館日(秋分の日)		
	24 日	休館日		
	25 月	○	ディスコン1組10:00 ディスコン2組13:00	
	26 火	▲百歳体操①10:00②11:00 ★お誕生日会13:30	住吉SHC 13:30	
	27 水	○	卓球フレンド 10:00 遊書会1組 10:00 手編み同好会 13:00	
	28 木	○★百歳体操ステップアップ 10:00	ハーモニカ同好会 13:30	
第5週	29 金	▲百歳体操①10:00②11:00 ★心身正体14:30		
	30 土	○	体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00	

september セプテンバー 2023年<令和5年>

住吉区老人福祉センターだより

9

月号

貼り絵の
おばけだー

おりおの保育園
園児の作品

市内在住の60歳以上の方がご利用いただけます

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

大阪市立住吉区老人福祉センター (バス停 南住吉住宅前 徒歩3分)
〒558-0032住吉区遠里小野1-1-31 (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)

募集講座のご案内
☎06-6694-1416

抽選結果は電話又は窓口貼り紙にてご確認ください

講座名	開催日時	申込受付	抽選発表	定員	場所
ヨーガde リフレッシュ① 講師 幸田 園子氏	9月22日(金) 13:30~15:00	8月23日(水) ~9月7日(木)	9月14日 (木)	25名	2階 大広間
お誕生日会 写真家 松本 邦雄氏	9月26日(火) 13:30~15:00	8月29日(火) ~9月12日(火)	9月19日 (火)	なし 全員	3階 集会室
百歳体操ステップアップ & 体力測定会 講師 上田 綾子氏	9月28日(木) 10:00~11:30	8月31日(木) ~9月14日(木)	9月21日 (木)	50名	3階 集会室
心身正体 講師 金 京子氏	9月29日(金) 14:30~16:00	9月1日(金) ~9月15日(金)	9月22日 (金)	50名	3階 集会室
ヨーガde リフレッシュ② 講師 幸田 園子氏	10月3日(火) 13:30~15:00	9月5日(火) ~20日(水)	9月27日 (水)	25名	2階 大広間

自由卓球、囲碁将棋 利用時間
○10時から ▲12時から ×利用不可

利用時間 午前10時~午後5時
休館日 日曜・祝日・年末年始

消費者トラブル講座



参加型のロールプレイングで
解りやすく簡単に説明してもらえました

一日民謡教室



盆踊り大会に向けての練習で
沢山の利用者さんが集いました

絵本・紙芝居



ほっこりできました

お知らせ

自由卓球が始まりました
2階大広間でどなたでも
卓球ができます
10時~17時

本・CDの
貸出をしています
(期限は1カ月です)

11時~15時の間
大広間で
お昼ごはんを食べ
る場所として
ご利用いただけます
(図書室から変更)

マスク着用は
“個人の自由”で
お願いします

事業報告

台風も心配でしたが今年は
無事に開催出来ました

開催の予定でしたが会場の
空調設備が故障で中止に
なっていました 残念(泣)
大変ご迷惑おかけしました

盆踊り大会

よみがえる青春音楽ライブ



今回から1回公演に戻りました
「誰もが知ってる昭和歌謡♪」

ボッチャ体験教室



どなたでも出来る簡単で楽しい
スポーツです

まだまだ注意

熱中症

絶対に無理なせずに

まだまだ暑い日が続きます。くれぐれも熱中症に気を付けましょう
少しでも気分が悪くなったら直ぐに周りの人に伝えてください。

横になって休んで頂け
る場所があります

手のひら冷却!

簡単にできるのがこれ
その後、体を冷やす

冷たいお水・氷も
ご用意しております

センターに金魚とメダカが沢山います。ご希望であれば水草も差しあげます
連れて帰って可愛がっていただけの方を募集します。

長月 (9月) ながつき

旧暦の意味・由来

夏の暑さも落ち着き、少しずつ夜が
長くなっていく「秋の夜長」とよく
言いますよね。
長くなっていく夜に季節を感じるの
は昔の人も同じだったんですね

バスもまともタイヤも
みんなてっかかったー

おりの保育園
園児の作品

~住吉区老人クラブ連合会 よい~

季節の言葉・・・『 蝉時雨、向日葵、入道雲、大暑 』・・・とにかく蒸し暑い日が続く頃。
7月21日(金) 校下女性部長【会議&物づくり】を開催した。
また、7月25日(火) ボッチャ競技講習会【コート作り&道具名称&ルール&競技方法】を学んだ。

