

センター事業

当日参加できます
★は申込必要

同好会

当日見学できます
その後入会手続き

○10時から▲12時から×利用できません 囲碁将棋・自由卓球の利用時間

| | | | | |
|-----|----|---|---|--|
| 第1週 | 1 | 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 |
| | 2 | 木 | ○ | 卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00 |
| | 3 | 金 | ○ | 休館日 (文化の日) |
| | 4 | 土 | ○ | 卓球フレンド 10:00 |
| | 5 | 日 | ○ | 休館日 |
| 第2週 | 6 | 月 | ○ | 卓球愛好会 10:00 健幸会 13:00 |
| | 7 | 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 卓球フレンド 10:00 あやめ会 13:30 |
| | 8 | 水 | ○ | アイリスpc 13:00 |
| | 9 | 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 |
| | 10 | 金 | ▲ | 百歳体操①10:00②11:00 リズム体操13:00 ★楽しい健康体操 ①10:00②11:15 太極拳同好会 10:00 生花同好会1組 13:00 |
| 第3週 | 11 | 土 | ○ | 体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00 |
| | 12 | 日 | ○ | 休館日 |
| | 13 | 月 | ○ | ディスコン1組10:00 ディスコン2組13:00 |
| | 14 | 火 | ▲ | 百歳体操 ①10:00②11:00 脳トレぬり絵 13:30 ボランティア養成講座 13:30 健幸会 13:00 あゆみ句会(吟行会) 住吉SHC 13:30 遊書会2組 10:00 あやめ会 13:30 |
| | 15 | 水 | ○ | アイリスpc 13:00 |
| 第4週 | 16 | 木 | ○ | ★川柳de遊ぼう 13:30 卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00 |
| | 17 | 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 コーラス同好会 14:30 |
| | 18 | 土 | ○ | 住吉カラオケ教室 10:00 |
| | 19 | 日 | ○ | 休館日 |
| | 20 | 月 | ○ | 卓球愛好会 10:00 健幸会 13:00 手芸クラブ 13:00 |
| 第5週 | 21 | 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 |
| | 22 | 水 | ○ | ★歩こう会【紅葉を楽しむ】 卓球フレンド 10:00 遊書会1組 10:00 手編み同好会 13:00 |
| | 23 | 木 | ○ | 休館日 (勤労感謝の日) |
| | 24 | 金 | × | 百歳体操①10:00②11:00 リズム体操13:00 ★楽しい健康体操 ①10:00②11:15 ★ヨガ 13:30 コーラス同好会14:30 |
| | 25 | 土 | ○ | 体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00 |
| 第6週 | 26 | 日 | ○ | 休館日 |
| | 27 | 月 | ○ | ディスコン1組10:00 ディスコン2組13:00 |
| | 28 | 火 | ▲ | 百歳体操 ①10:00②11:00 ★成年後見制度を知ろう 14:00 住吉SHC 13:30 |
| | 29 | 水 | ○ | 唄や音楽で文化を知るコンサート会 13:30 |
| | 30 | 木 | ○ | ★心身正体 14:30 ハーモニカ同好会 13:30 |

センター利用の際は受付にて必ず利用証の提出をお願いします。
お帰りの際は忘れずにお持ち帰りください。

当館利用時間 午前10時～午後5時
休館日 日曜・祝日・年末年始

住吉区老人福祉センターだより 11

月号

くさのうえであそぶ
バッタだより

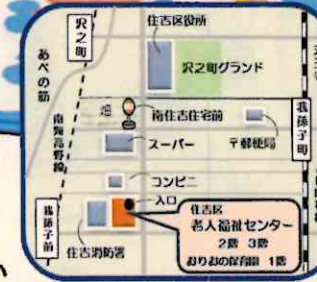


おりおの保育園
園児の作品(貼り絵)

市内在住の60歳以上の方が
ご利用いただけます



(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)



☎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

窓口・電話受付9:30から 日祝休み

| 募集 | 講座名 | 開催日時 | 申込受付 | 抽選発表 | 定員 | 場所 |
|--------------|---|--|-------------------------|---------------|------------|------------------|
| ヨガde | リフレッシュ1107 講師 幸田 園子氏 | 11月7日(火) 13:30~15:00 | 10月18日(水) ~10月26日(木) | 10月31日 (火) | 25名 | 2階 大広間 |
| 歩こう会【紅葉を楽しむ】 | 行先 河内長野方面 参加費 30円(保険代) ※交通費・昼食代自己負担 | 11月22日(水) 健脚コース | 10月18日(水) ~11月6日(月) | 11月10日 (金) | 25名 | 観心寺 から 延命寺 |
| ヨガde | リフレッシュ1124 講師 幸田 園子氏 | 11月24日(金) 13:30~15:00 | 10月31日(火) ~11月10日(金) | 11月17日 (金) | 25名 | 2階 大広間 |
| 成年後見制度を知ろう | 講師 司法書士 山崎 秀氏 | 11月28日(火) 14:00~16:00 | 10月18日(水) ~11月14日(火) | 11月21日 (火) | 40名 | 3階 集会室 |
| 心身正体 | 講師 金 京子氏 | 11月30日(木) 14:30~16:00 | 11月1日(水) ~11月15日(水) | 11月22日 (水) | 50名 | 3階 集会室 |
| よみがえる青春 | 音楽LIVE 出演 木本 泉氏(泉屋) | 12月2日(土) 13:30~14:30 | 11月2日(木) ~11月17日(金) | 11月24日 (金) | 80名 | 3階 集会室 |
| たのしい健康体操 | 令和5年12月~6年3月 後期 全【7回】 講師 長谷川 司氏 | 第2, 4金曜日 ①10:00~11:00 ②11:15~12:15 | 11月1日(水) ~11月22日(水) | 11月30日 (木) | ①② 各50名 | 3階 集会室 |

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

事業報告

脚におもりを付けます

百歳体操ステップアップ
講師 上田綾子氏

お誕生日会
写真家 松本利雄氏

プロカメラマンが撮影します

吸ってー吐いてー!

腹式呼吸 けっこうむつかしいのよね

ヨガdeリフレッシュ
講師 幸田園子氏

心身正体
講師 金京子氏

もう少し右むいて

**一気に腕を背中
の後ろまで**
肩甲骨が柔らかく
なります

ぶんかさゐ

開催

日時 令和5年 10月26日(木) 午前10時から午後4時
10月27日(金) 午前10時から午後4時

いよいよ文化祭が迫ってきました 協力して盛り上げていきましょう

くさのなかで
バッタがあそんでたー

おいおの保育園
園児の作品(貼り絵)

霜月(11月)しもつき
旧暦の意味・由来

霜と聞くだけで寒さを感じられますね
日光が弱まる季節で日差しが
【しほむ月】
が霜月になつたと言う説もあります。

今年の冬は

新型コロナウイルス感染症 → 今年の夏を上回る感染拡大が生じる可能性
季節性インフルエンザ → 流行する可能性

予防を徹底しましょう → 特に幼児・高齢者・持病のある人

より多くの発熱患者が同時に生じる可能性
手洗い、マスク、換気 もう一度見直してはいかがでしょうか

唄や音楽で文化を知るコンサート会
【唄とピアノコンサート】

開催日時 令和5年11月29日(水) 午後1時30分から3時
受付開始 午後1時より
開催開場 錦秀会 住吉区民センター 大ホール

申込不要
入場無料

当日、直接会場へお越しください 出演: Preghiera【プレギエラ】

始めいよいよ準備

～住吉区老人クラブ連合会 よい～

アウトリーチ事業(新規事業)の一環で校下女性部長が地域に出向く【物づくり講習会】を紹介します。
10月16日(月)午後1時から苅田福祉会館で苅田新生クラブの田原会長、阿武校下女性部長の協力のもと、
区老連の泉女性部長、苅田南の山本校下女性部長が講師となり、参加された皆さんに速効性粘土を使用した
『可愛いお地藏さん(色紙)』を作成しました。色んな表情のお地藏さんができあがりしました。