

**センター事業** ★は申込必要  
それ以外は当日参加可能

**同好会** 当日見学できます  
その後入会手続き

囲碁将棋・自由卓球の利用状況 ○10時 ▲12時から可能 ×は利用できません

第1週	1月	休館日(元日)	
	2火	休館日(年始)	
	3水	休館日(年始)	
第2週	4木	○	卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00
	5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
	6土	○	卓球フレンド 10:00 卓球愛好会 10:00
第3週	7日	休館日	
	8月	休館日(成人の日)	
	9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
第4週	10水	○	卓球フレンド 10:00 遊書会3組 10:00 アイリスpc 13:00 あやめ会 13:30 卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00
	11木	○	ハーモニカ同好会 13:30
	12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 生花同好会 13:00
第5週	13土	○	体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00
	14日	休館日	
	15月	○	卓球愛好会 10:00 健幸会 13:00 手芸クラブ 13:00
第6週	16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 ボランティア養成講座 13:30 遊書会2組 10:00 あやめ会 13:30 アイリスpc 13:00
	17水	○	すみっこメルヘン 13:00
	18木	○	★川柳de遊ぼう 13:30 卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00
第7週	19金	×	百歳体操①10:00②11:00 リズム体操13:00 ★心身正体 14:30 太極拳同好会 10:00 英会話同好会 14:45
	20土	×	住吉カラオケ教室 10:00
	21日	休館日	
第8週	22月	○	ディスコン1組 10:00 ディスコン2組 13:00
	23火	▲	百歳体操 ①10:00②11:00 民謡同好会 13:00 住吉SHC 13:30 卓球フレンド 10:00 遊書会1組 10:00
	24水	○	手編み同好会 13:00
第9週	25木	○	★百歳体操ステップアップ 10:00 ハーモニカ同好会 13:30
	26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 ★ヨーガ 13:30 コーラス同好会 14:30
	27土	○	体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00
第10週	28日	休館日	
	29月	○	ディスコン1組 10:00 ディスコン2組 13:00
	30火	▲	百歳体操 ①10:00②11:00 体操同好会2組 10:00
31水	○		

# 住吉区老人福祉センターだより

1

月号



天王寺動物園へ  
おともだちといたたよ

しかせん ぱんだ くまちゃん  
おの...

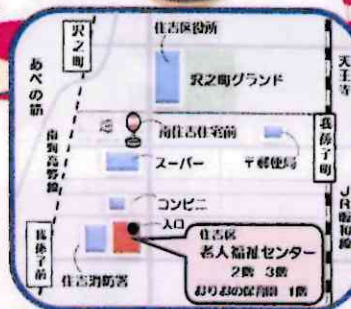
おりおの保育園  
3歳児の作品



☎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

〒558-0032住吉区遠里小野1-1-31

(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)



募集	講座名	開催日時	申込受付	抽選発表	定員	場所
心身正体	講師 金 京子氏	1月19日(金) 14:30~16:00	12月19日(火) ~1月4日(木)	1月12日 (金)	50名	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	1月25日(木) 10:00~11:30	12月20日(水) ~1月11日(木)	1月18日 (木)	50名	3階 集会室
ヨーガde リフレッシュ0126	講師 幸田 園子氏	1月26日(金) 13:30~15:00	12月22日(金) ~1月12日(金)	1月19日 (金)	25名	2階 大広間
よみがえる青春 音楽LIVE	出演 木本 泉氏(泉屋)	2月3日(土) 14:00~15:00	12月26日(火) ~1月19日(金)	1月26日 (金)	80名	3階 集会室
ヨーガde リフレッシュ0206	講師 幸田 園子氏	2月6日(火) 13:30~15:00	1月16日(木) ~1月26日(金)	1月31日 (水)	25名	2階 大広間

窓口・電話受付9:30から 日祝休み

# 事業報告

成年後見制度を知ろう

11月28日(火)



個別相談も  
してもらえました

自律神経を整える  
ヨガです



ヨーガdeリフレッシュ  
12月5日(火)

紅葉がとても綺麗でした



観心寺から延命寺  
歩こう会 11月22日(水)

12月2日(土)  
よみがえる青春  
音楽LIVE



沢山の感動を頂きました



11月29日(水)  
唄とピアノのコンサート

たのしい健康体操  
12月8日(金)



つまずきや転倒の防止

足を曲げ伸ばしの  
簡単な運動でも、  
これとっても大事!



天王寺動物園へ行ってきたよ

おひの保育園  
3歳児の作品

## 今月の豆知識

初詣で神社にお参りに行きますが皆さん  
【お賽銭】いくらにしていますか  
10円や100円が多いのではないのでしょうか  
10円が良いのを知っていますか  
10円は「遠縁」と読めて縁が遠ざかるそうです  
それで縁が無かったのか……

列の後ろの方から思いっきり投げ捨てるのを見かけますがあれはNGらしいです  
お賽銭は神様のお供え物と言う意味を持つので  
近くまで行ってから「右手で持って左側から右へ優しく流すように投げ入れる」といいそうです  
きっとご利益がありますよ

お賽銭の縁起の良いお金は？  
5円(ご縁)、11円(いい縁)、20円(二重に縁)  
25円(二重にご縁)  
41円(始終いい縁)、45円(始終ご縁)  
今年はどうしましょうか？

最近事務所窓口で利用証がよく紛失します。

数日たてば自分の利用証とくっついていて  
持って帰ってしまいました。  
と、届けてもらえる事が多かったのですが  
返却率が低下しています。

万が一持って帰って  
しまったときは、  
元の場所に  
そっと戻しておいて

利用証はお名前だけで特に  
個人情報はありません。

おしらせ CHECK

1月19日(金)、20日(土)

館内、LED工事のため  
2階 大広間  
自由卓球・囲碁将棋  
ご利用出来ません

## ～住吉区老人クラブ連合会 よい～

11月28日(火)和歌山県「根来寺と白崎海洋公園」……バス4台(150名)は南へ。  
根来寺では紅葉で彩られ、名勝庭園、重要文化財等々で歴史に触れた。白崎海洋公園では風が強かったが  
青い海と空、白い岩(石灰岩)のコントラストが美しい。歩くには良い一日となった。

