


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				
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	★ヨーガ 13:30	体操同好会2組	10:00	民謡同好会	13:00
6	水	○			住吉SHC	13:30		
7	木	○			遊書会3組	10:00	あやめ会	13:30
8	金	▲	百歳体操①10:00②11:00	リズム体操13:00	アイリスpc	13:00	すみっこメルヘン	13:00
9	土	○	★楽しい健康体操	①10:00②11:15	うたごえサークル	10:30		
10	日		休館日		卓球同好会	10:00	若葉同好会	13:00
11	月	○			生花同好会1組	13:00		
12	火	▲	百歳体操 ①10:00②11:00	脳トレぬり絵 13:30	体操同好会1組	10:00	カナリア	13:00
13	水	○			ディスコン1組	10:00	ディスコン2組	13:00
14	木	○	★ヘッドマッサージ	10:00	健幸会	13:00	あゆみ旬会	13:30
15	金	▲	百歳体操①10:00②11:00	リズム体操13:00	住吉SHC	13:30		
16	土	○	★心身正体	14:30	卓球フレンド	10:00	遊書会2組	10:00
17	日		休館日		アイリスpc	13:00	あやめ会	13:30
18	月	○			卓球同好会	10:00	若葉同好会	13:00
19	火	▲	百歳体操 ①10:00②11:00		ハーモニカ同好会	13:30		
20	水		休館日(春分の日)		英会話同好会	14:45		
21	木	○	★川柳de遊ぼう	13:30	住吉カラオケ教室	10:00		
22	金	×	百歳体操①10:00②11:00	リズム体操13:00	卓球愛好会	10:00	健幸会	13:00
23	土	○	★楽しい健康体操	①10:00②11:15	手芸クラブ	13:00		
24	日		休館日		体操同好会2組	10:00	民謡同好会	13:00
25	月	○			折紙同好会	13:00	和会	10:00
26	火	▲	百歳体操 ①10:00②11:00	★お誕生日会&演芸会 13:30	卓球同好会	10:00	若葉同好会	13:00
27	水	○			コーラス同好会	14:30		
28	木	○	★百歳体操ステップアップ	10:00	体操同好会1組	10:00	カナリア	13:00
29	金	▲	百歳体操①10:00②11:00	リズム体操13:00	休館日			
30	土	○			ディスコン1組	10:00	ディスコン2組	13:00
31	日		休館日		住吉SHC	13:30		

2024年<令和6年>

住吉区老人福祉センターだより

おりおの保育園
3歳児の作品



3月号

〒558-0032住吉区遠里小野1-1-31
☎ 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

市内在住の60歳以上の方がご利用いただけます

血行促進 眼精疲労

3月5日(火) 13:30~15:00
ヨーガdeリフレッシュ
講師 幸田園子氏 0305
定員 25名
申込受付 2月16日(金)~27日(火)
発表 2月29日(木)
3月8日(金)

3月14日(木) 10:00~11:30
ヘッドマッサージ
セルフ施術 講師 谷口あい氏
定員 20名
申込受付 2月20日(火)~3月6日(水)
発表 3月8日(金)


3月15日(金) 14:30~16:00
心身正体
講師 金京子氏
定員 50名
申込受付 2月16日(金)~29日(木)
発表 3月8日(金)

3月22日(金) 13:30~15:00
ヨーガdeリフレッシュ
講師 幸田園子氏 0322
定員 25名
申込受付 2月22日(木)~3月8日(金)
発表 3月15日(金)

3月26日(火) 13:30~15:00
お誕生日会&演芸会
有志による
1月2月3月生
定員 60名
申込受付 2月27日(火)~3月12日(火)
発表 3月19日(火)

3月28日(木) 10:00~11:30
百歳体操ステップアップ & 体力測定会
講師 上田綾子氏
定員 50名
申込受付 3月1日(金)~15日(金)
発表 3月22日(金)

(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)



1月19日 心身正体
しんしんせいたい

ゆっくりと、正しく
ほぐしていきましょう

1月26日 ヨーガdeリフレッシュ

身体も動かしますが
瞑想等が中心で“静”のヨーガ

1月25日 百歳体操ステップアップ
体力測定

① 週2回の百歳体操の成果を
体力測定で確認してみませんか

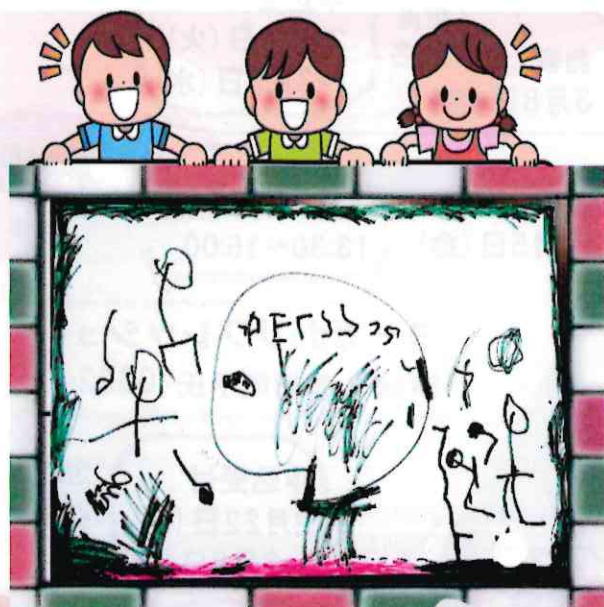
2月3日 よみがえる青春 音楽LIVE

I LOVE 拓郎

音楽LIVE

今回のテーマは
【懐かしのフォークソング】

事業報告



園児さん曰く、「がっこう」の絵
だそうです
3歳でどんな夢を描いているのかな？

おりおの保育園
3歳児の作品

センタ－だよりの発行日について

毎月、15日頃に発行していますが
諸事情により前後にずれる場合
があります。
その場合は、皆様にお知らせいたします。
いつも楽しみにして頂いてありが
うございます。

おても爪もピカピカに

2月8日
ケアネイル&ハンドトリートメント

ステキな笑顔になりました

初めての方は、住所、氏名、年齢の
確認できるものをお持ちになって
2階事務所にお申し出ください

住吉区老人福祉センター 利用証について

当センターをご利用される場合、申請書を作り
“利用証”を発行いたします。
来館の際は必ず提出するようお願いします。

市内在住の60歳以上の方が利用できます。
他区の方でも他区の利用証で当センターが利用
できます。

住吉区の利用証で他区の利用も可能です。

今月の豆知識

2011年 3月11日 金曜日
14時46分 18.1秒

東日本大震災が起こった日
あれから、13年… 大災害でした。
お亡くなりになられた方々のご冥福を
お祈り申し上げます。

南海トラフ地震もいつ来てもおかしくない
と言われています。
今一度、防災対策を見直し、しっかりと
準備しておきませんか。

タケノコの皮はどこまでむけばいい？

穂先と根元をそれぞれ握り、①「ぐっ」と
逆方向にひねって、②穂先を上引き抜き
皮がスポンと外れたところまでむきます。

米ぬかがない時、あく抜きはどうする？

米のとぎ汁や米ひとつかみ(洗わずに)で
代用できます。
無洗米はぬかがついていないのでNGです。

～住吉区老人クラブ連合会 よい～

令和6年1月23日(火)新会員加入促進事業の一環として【初詣】三重県近江方面に行きました。
寒い朝でしたが天気も良く、88名はバス2台に乗車し今年の恵方(東北東)先へ・・・『近江神宮、森神社、
白髭神社』三社参り。 区老連会員の健康とご多幸を祈願して。

