

事業予定表

囲碁将棋・自由卓球利用状況
▲12時～X不可

同好会予定表

第1週	1 土		○卓球フレンド 10:00 カナリア 13:00
	2 日	休館日	
	3 月	休館日(文化の日)	
	4 火	百歳体操 ①10:00②11:00 シニアミュージカル 13:30(区民センター)	▲体操同好会2組 10:00 民謡同好会 13:00
	5 水	リズム体操 12:30	○うたごえサークル 10:30 あやめ会 13:45 卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00
	6 木		○住吉SHC 13:30
	7 金	百歳体操 ①10:00②11:00 ★体操と息deリフレッシュ 13:30	X太極拳 10:00 みんなで歌おう会 14:00
	8 土		○体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00
	9 日	休館日	
	10 月		○くつろぎ同好会 10:00 住吉SHC 13:30 ディスコン1組 10:00 ディスコン2組 13:00 健幸会 13:00 あゆみ句会 13:00
第2週	11 火	百歳体操 ①10:00②11:00 脳トレぬり絵 13:30	▲
	12 水	リズム体操 12:30 ★奏筆 10:00 ★これってオーラルフレイル? 13:30	○卓球フレンド 10:00 あやめ会 13:45
	13 木	★初心者ハーモニカ講習 10:00	○卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00 ハーモニカ同好会 13:30
	14 金	百歳体操 ①10:00②11:00 ★心身正体13:30 ★楽しい健康体 ①10:00②11:15	▲生花同好会 13:00
	15 土		○住吉カラオケ教室 10:00
	16 日	休館日	
	17 月		○くつろぎ同好会 10:00 楽笑クラブ 10:00 手芸クラブ 13:00 健幸会 13:00
第3週	18 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 13:00 和会 10:00
	19 水	リズム体操 12:30 ボランティアやろうよ 13:30	○うたごえサークル 10:30 遊書会2組 10:00 あやめ会 13:45
	20 木	★川柳de遊ぼう 13:30	○卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00 住吉SHC 13:30
	21 金	百歳体操 ①10:00②11:00 ★お誕生日会&パフォーマンス 13:30	▲太極拳 10:00 英会話同好会 14:45
	22 土		○体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00
	23 日	休館日(勤労感謝の日)	
	24 月	休館日(振替休日)	
	25 火	百歳体操 ①10:00②11:00 ★実家じまい 14:00	▲
第4週	26 水	リズム体操 12:30 ★成年後見制度 14:00	○卓球フレンド 10:00 遊書会1組 10:00 手編み同好会 13:00
	27 木		○ディスコン1組 10:00 ディスコン2組 13:00 ハーモニカ同好会 13:30
	28 金	百歳体操 ①10:00②11:00 ★体操と息deリフレッシュ 13:30 ★楽しい健康体操 ①10:00②11:15	Xみんなde歌おう会 14:00
第5週	29 土		○
	30 日	休館日	

★は申込必要 それ以外は当日参加可能

当日見学できます その後入会手続き



たこやきパーティをしたよ

遠里小野保育園
4歳児の作品

住吉区老人福祉

センターだより

11月号
2025

抽選結果は電話又は事務所横の
張り紙にてご確認ください

今月の募集講座

市内在住、60歳以上の方がご利用できます

中面にもあります

奏筆夢元教室 11月12日(水)

10:00~11:30

講師 栄永 建治氏

定員 20名

受付 10月15日(水)~10月29日(水)

発表 11月 5日(水)

場所 2階 事務所横会議室

心身正体 11月14日(金)

13:30~15:00

講師 金 京子氏

定員 55名

受付 10月17日(金)~10月31日(金)

発表 11月 7日(金)

場所 3階 集会室

たのしい健康体操 11月14日(金)

初回

全4回 ①10:00~11:00
②11:15~12:15

講師 長谷川 司氏

定員 ①②各 55名

受付 10月17日(金)~10月31日(金)

発表 11月 7日(金)

場所 3階 集会室

誕生日会&パフォーマンス 11月21日(金)

10.11.12月生

13:30~15:00

出演 公立大落研部

ソプラノ歌手 小倉篤子氏 定員 80名

遠里小野保育園児 誕生日でない人もどうぞ

受付 10月24日(金)~11月7日(金)

発表 11月14日(金)

場所 3階 集会室

実家じまい

個別相談あり

<官民連携空き家セミナー> 11月25(火)

14:00~15:30

主催 住吉区役所/株フルプラス/老人福祉センター

共催 東住吉区役所

定員 20名

受付 10月23日(木)~11月13日(木)

発表 11月19日(水)

場所 3階 会議室北

成年後見制度 11月26日(水)

14:00~15:30

講師 司法書士 石田 頼義氏 定員 40名

主催 西地域包括支援センター/老人福祉センター

受付 11月 1日(土)~11月14日(金)

発表 11月20日(木)

場所 3階 集会室



9月5日(金)
フラダンス体験会

笑顔を作るとほほの筋肉が上がりました




9月25日(木)
奏筆夢元教室

奏筆とは
誰でも「なんかいい感じ」と書けるようになる 書画のこトです




ソプラ/コンサート
出演 小倉篤子氏

9月5日(金)
百歳体操の合間の時間に
来ていただきました



介護福祉士を勉強中の
インドネシア人候補者

9月26日(金)

9月25日(木)
講師 金京子氏

心身正体



腸腰筋のほぐしが痛みを和らげるようです

体操と息deリフレッシュ

9月26日(金)
講師 幸田 園子氏

大地と一体になる感覚で身体を伸ばします



体操と息de **1128**
リフレッシュ **11月28日(金)**
13:30~15:00

旧ヨーガdeリフレッシュ
定員 25名
講師 幸田 園子氏
受付 10月28日(火)~11月14日(金)
発表 11月21日(金)
場所 2階 大広間

体操と息de **1205**
リフレッシュ **12月5日(金)**
13:30~15:00

旧ヨーガdeリフレッシュ
定員 25名
講師 幸田 園子氏
受付 11月 7日(金)~11月21日(金)
発表 11月28日(金)
場所 2階 大広間



遠里小野保育園4歳児の作品
おまつりで わたがしとかたべたよ

お知らせ



ホームページ Facebook

〒558-0032
住吉区遠里小野1-1-31
☎ 06-6694-1416
FAX 06-6606-3412

利用するには利用証が必要です
年齢、住所の確認ができるものをご持参ください
※健康保険証等

10月25日(土)午後から終日全館停電になります
ご迷惑おかけしますが 宜しくお願ひします

11月1日(土)からトイレ全面改修工事が始まります
作業員の出入、作業による騒音で暫くはご不便
ご迷惑をおかけしますがご了承くだい
尚、仮設トイレは3階に設置いたします

シニアミュージカル発起塾
バラエティーショー

申込不要
入場無料

令和7年11月4日(火)
錦秀会 住吉区民センター大ホール

受付 開場 13:00~
開演 13:30~15:00

たくさんのご来場お待ちしております



～ 住吉区老人クラブ連合会 より ～

住吉区老連に所属の地域『老人クラブ』を紹介します。

- ◆◆◆ 単位クラブ ◆◆◆
- ◎墨江校下
墨江中一南寿会
社南悠々クラブ
- ◎南住吉校下
和朗会
南住吉四丁目寿会
六寿会
- ◎山之内校下
たちばな会
おりおの延寿会
山五長栄会
- ◎依羅校下
和楽会
- ◎苅田校下
苅田新生クラブ
- ◎苅田南校下
庭井庭寿会

※なお、清水丘・遠里小野・東粉浜・長居・苅田北の校下には老人クラブがありません。