

1月予定

★は申込必要

それ以外は当日参加可能

センター事業

同好会

当日見学できます

その後入会手続き

第1週	1 木	休館日 (年末年始)			
	2 金	休館日 (年末年始)			
	3 土	休館日 (年末年始)			
	4 日	休館日 (年末年始)			
第2週	5 月		くつろぎ同好会 10:00	楽笑クラブ 10:00	
	6 火	▲百歳体操 ①10:00②11:00	健幸会 13:00		
	7 水	○リズム体操 12:30	体操同好会2組 10:00	民謡同好会 13:00	
	8 木	○★初心者ハーモニカ講習 10:00	うたごえサークル 10:30	あやめ会 13:45	
第3週	9 金	▲百歳体操 ①10:00②11:00	すみっこメルヘン 13:00		
	10 土	○	卓球同好会 10:00	若葉同好会 13:00	
	11 日	休館日	ハーモニカ同好会 13:30		
	12 月	休館日 (成人の日)	太極拳同好会 10:00		
第4週	13 火	▲百歳体操 ①10:00②11:00	体操同好会1組 10:00	カナリア 13:00	
	14 水	○リズム体操 12:30			
	15 木	○★川柳de遊ぼう 13:30	卓球フレンド 10:00	あやめ会 13:45	
	16 金	▲百歳体操 ①10:00②11:00	卓球同好会 10:00	若葉同好会 13:00	
第5週	17 土	○★心身正体 13:30	住吉SHC 13:30		
	18 日	休館日	太極拳同好会 10:00	ビギナー英会話 14:45	
	19 月	○	生花同好会 13:00		
	20 火	▲百歳体操 ①10:00②11:00	住吉カラオケ教室 10:00	ディスコン1組 13:00	
第6週	21 水	○リズム体操 12:30	体操同好会2組 10:00	民謡同好会 13:00	
	22 木	○★園児とあそぼ! 10:00	折紙 13:00	和会 10:00	
	23 金	▲百歳体操 ①10:00②11:00	うたごえサークル 10:30	遊書会2組 10:00	
	24 土	○★楽しい健康体操 ①A10:00②B11:15	あやめ会 13:45		
第7週	25 日	休館日	ディスコン2組 13:00	ハーモニカ同好会 13:30	
	26 月	○	みんなで歌おう会 14:00		
	27 火	▲百歳体操 ①10:00②11:00	体操同好会1組 10:00	カナリア 13:00	
	28 水	○★よみがえる青春音楽LIVE 13:30	くつろぎ同好会 10:00		
第8週	29 木	○★楽しい健康体操 ①A10:00②B11:15	ディスコン1組 10:00	ディスコン2組 13:00	
	30 金	▲百歳体操 ①10:00②11:00	卓球フレンド 10:00	遊書会1組 10:00	
	31 土	○	手編み同好会 13:00		

↑ 2階大広間で開催している【囲碁将棋】【自由卓球】の利用状況です
○10時▲12時から利用可能です (1月×利用不可はありません)

住吉区老人福祉センターだより 1月号

2026 謹んで初春のお慶びを申し上げます
令和八年元旦

新年のご挨拶

- 弥園館長 今年も 見たい 聞きたい 楽しみたい センターをめざします。
- 森永 今年も笑顔でたくさんセンターに通ってきてください。
- 金川 今年はや・せ・る。
- 柴山 今年はソフトバンクに勝てますように。
- 老人クラブ首藤 新しい夜明けぞよ

市内在住、60歳以上の方がご利用できます
センターを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

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

住吉区遠里小野1-1-31
住吉区立 住吉区老人福祉センター
2階 3階
2階 3階

ホームページ
Facebook

利用者アンケート

先日アンケート調査にご協力いただきありがとうございました。
この貴重なご意見はすべて大阪市に報告するとともに、センターが改善できる事は順次取り組んで参りたいと考えています。
ご協力ありがとうございました。

館長

トイレ全面改修工事

長年の悩みの種だったトイレの全面改修工事が始まっています
春くらいまでかかりそうですが、それまでは3階にあるこちらの簡易トイレにてご利用ください。(3階にしかありません)
ご不便をおかけしますがよろしくお願いいたします

工事車両が入りますので駐車場は使えません
お近くの方はできる限り自転車は避け徒歩での来館をお願いします

3階集会室前

募集受付10時～17時



今月の募集講座

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

講座名	日時	受付	発表	場所	定員
心身正体 講師 金京子氏 いつまでも自分の足で健康に歩くために	1月16日(金) 13:30～15:00	12月16日(火) ～12月27日(土)	1月9日(金)	3階 集会室	55名
園児とあそぼ！ おりおの保育園児 ゲームを通して世代間交流しましょ	1月22日(木) 10:00～11:00	12月18日(木) ～1月8日(木)	1月15日(木)	3階 集会室	30名
よみがえる青春 音楽LIVE 出演 泉屋 昭和歌謡、みんなで歌いましょう！	1月27日(火) 13:30～14:30	12月23日(火) ～1月13日(火)	1月20日(火)	3階 集会室	80名
楽しい 第5期 健康体操 講師 長谷川 司氏 全4回 毎回満員の人気講座です	初回1月29日(木) ①10:00～11:00 ②11:15～12:15	12月23日(火) ～1月15日(木)	1月22日(木)	3階 集会室	各55名
フレイル 予防講座 講師 明治安田生命保険相互会社 総務課長 重田 久美子氏 人生100年時代！自分の人生を選ぶ！創る！ 健康チェック付	2月3日(火) 13:30～15:00	1月7日(水) ～1月21日(水)	1月28日(水)	3階 会議室南	20名
奏筆夢元教室 講師 栄永 建治氏	2月5日(木) 10:00～11:30	1月7日(水) ～1月22日(木)	1月29日(木)	2階事務所横 会議室	20名
体操と息de リフレッシュ (旧)ヨーガdeリフレッシュ	2月6日(金) 13:30～15:00	1月7日(水) ～1月22日(木)	1月29日(木)	2階 大広間	25名
脳トレ ぬり絵教室 講師 サクラクレパス認定大人のぬり絵講師 須貝 光一郎氏 少しのコツで見違えるほどに	2月10日(火) ①動物 10:30～12:00 ②花 13:30～15:00	1月6日(火) ～1月27日(火)	2月3日(火)	2階事務所横 会議室	各20名

こちらのお申し込みは市内在住60歳以上の方に限ります

実家じまい

11月25日(火)



空家となった思い出の家をスムーズに実家じまいを行うための方法を学びました



奏筆夢元教室

11月21日(金)

奏筆とは誰でも「なんかいい感じ」の絵や文字が書ける書画です



誕生日会&パフォーマンス

11月21日(金)



おりおの保育園児がお祝いでレイをかけてくれました



大阪公立大学 言語研究会

社会資源発見ツアー

試食 たまらんわー！



12月4日(木)
総勢66名で工場見学と大寅蒲鉾が出来るまでや歴史のビデオを見ました



大寅蒲鉾 道明寺工場

～住吉区老人クラブ連合会 より～

【秋の歩こう会】11月26日(水) 京都府『光明寺(長岡京市)、竹の径(向日市)』に行きました。



バス3台119名

竹の径