

★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

センター事業

2月予定表

同好会

第1週	1日	休館日			
	2月	○		くつろぎ同好会 10:00 楽笑クラブ 10:00 健幸会 13:00	
	3日	火▲	百歳体操 ①10:00②11:00 ★フレイル予防講座 13:30	体操同好会2組 10:00 民謡同好会 13:00	
	4日	水○	リズム体操 12:30	うたごえサークル 10:30 あやめ会 13:45 すみっこメルヘン 13:00	
	5日	木○	★奏筆 10:00	卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00 住吉SHC 13:30	
	6日	金×	百歳体操 ①10:00②11:00 ★体操と息deリフレッシュ 13:30	太極拳同好会 10:00 みんなで歌おう会 14:00	
	7日	土○		卓球フレンド 10:00	
	8日	日	休館日		
	9日	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	
	10日	火▲	百歳体操 ①10:00②11:00 ★脳トレぬり絵 A10:30B13:30	健幸会 13:00 あゆみ句会 13:00	
第2週	11日	水	休館日(建国記念日)		
	12日	木○	★スマホ講座 13:30 ★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	
	13日	金▲	百歳体操 ①10:00②11:00 ★楽しい健康体操 A10:00B11:15	生花同好会 13:00	
	14日	土○		体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00	
	15日	日	休館日		
	16日	月○		楽笑クラブ10:00 健幸会13:00 手芸クラブ13:00	
	17日	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	
第3週	18日	水○	リズム体操 12:30 レクカフェ 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	
	19日	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	
	20日	金▲	百歳体操 ①10:00②11:00 ★心身正体 13:30	太極拳同好会 10:00 ビギナー英会話 14:45	
	21日	土○	★スリーアイズ 13:30	住吉カラオケ教室 10:00	
	22日	日	休館日		
	23日	月	休館日(天皇誕生日)		
	24日	火▲	百歳体操 ①10:00②11:00 ★誕生日会&パフォーマンス 13:30		
第4週	25日	水○	リズム体操 12:30 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	卓球フレンド 10:00 あやめ会 13:45 遊書会1組 10:00 手編み同好会 13:00	
	26日	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	
	27日	金×	百歳体操 ①10:00②11:00 ★体操と息deリフレッシュ 13:30 ★ゆったり体操deステップup体力測定 10:30	みんなで歌おう会 14:00	
	28日	土○		体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00	



発表会どうだったー？
「レターかんぽったよ！
みんなみにきてくれて
うれしかったー」
遠里小野保育園
4歳児の作品



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



センターを利用するには利用証が必要です
年齢、住所の確認できるものをご持参ください
市内在住60歳以上の方がご利用できます



令和7年12月25日(木)
年末のお忙しい中、館内の大掃除を各同好会のみなさんと普段利用されている方たちで綺麗にして頂きました。
参加していただいた左下記の同好会の皆さん、そしていつも利用していただいている皆さんご協力ありがとうございました！

- あゆみ句会
- SHCシニアハーモニカ
- 住吉ハーモニカ
- 和会
- 遊書会1組
- 住吉カラオケ教室
- 住吉うたごえサークル
- みんなで歌おう会
- 手編み同好会
- すみっこメルヘン
- 健康太極拳
- 体操同好会1組・2組
- 楽笑クラブ
- 卓球フレンド
- 卓球同好会
- 住吉あやめ会
- くつろぎ同好会

年末大掃除
お手伝い
ありがとうございました



生花同好会

お正月用にと
生けて
頂きました
館内の空気が
清々しく
華やきました

嵯峨御流
教授 宮本登美甫

募集受付10時から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・定員	場所
スマホ講座 講師 (株)ソフトバンク 今回のテーマ スマホを安全に使う スマホデビューからもう一歩	2月12日(木) 13:30~15:00	1月16日(金) ~1月29日(木)	2月5日(木) 各20名	3階 会議室 北
心身正体 講師 金 京子氏 体操ではありません	2月20日(金) 13:30~15:00	1月23日(金) ~2月6日(金)	2月13日(金) 各55名	3階 集会室
スリーアイズ 講師 住吉スポーツ推進委員 9マスの中に球を入れてチームで競います	2月21日(土) 13:30~15:00	1月23日(金) ~2月6日(金)	2月13日(金) 各30名	3階 集会室
お誕生日会&パフォーマンス 出演 横尾 将臣氏【サクソ奏者】 arando氏【マジックショー】 遠里小野保育園園児 お誕生日でない人もどうぞ	2月24日(火) 13:30~15:00	1月27日(火) ~2月10日(火)	2月17日(火) 各80名	3階 集会室
体操と息deリフレッシュ 講師 幸田 園子氏 旧ヨーガdeリフレッシュ	2月27日(金) 13:30~15:00	1月30日(金) ~2月13日(金)	2月20日(金) 各25名	2階 大広間
ゆったり体操deステップup体力測定 講師 上田 綾子氏 自分をアップグレードしませんか	2月27日(金) 10:30~12:00	1月30日(金) ~2月13日(金)	2月20日(金) 各30名	3階 集会室
血管を元気に！循環器病を予防しよう！ 講師 明治安田生命 総務課長 北村 江美氏 糖化、血管年齢測定	3月3日(火) 13:30~14:30	2月3日(火) ~2月17日(火)	2月24日(火) 各20名	3階 会議室 南
体操と息deリフレッシュ 講師 幸田 園子氏 旧ヨーガdeリフレッシュ	3月6日(金) 13:30~15:00	2月6日(金) ~2月20日(金)	2月27日(金) 各25名	2階 大広間

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

明治安田生命 大人の塗り絵コンクール



特別賞 仁保 章夫さん
お手本そっくり賞 寺井 澄子さん

入賞おめでとうございます!!

12月11日(木) おかんアート
講師 水谷ミチ子氏

お正月用のリースをクラフトテープで作りました



事業報告でーす

12月12日(金) AED講習会
講師 住吉消防署



皆さん熱心で質問もたくさんされていました

あふたあびいと
クリスマスコンサート



12月24日(水)
住吉区民小ホール
毎年恒例の昭和歌謡をみんなで歌うコンサートです
今年も沢山の方に参加して頂きました

~住吉区老人クラブ連合会 より~

【作品展&ポッチャ大会】12月12日(金) 区民センター大ホールにて開催しました。

