

★は申込必要
それ以外は当日参加可能

事業

3月予定表

同好会

当日見学できます
その後入会手続き

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		
	3	火	▲	百歳体操 ①10:00②11:00 ★血管を元気に！循環器病予防しよう 13:30	体操同好会2組 10:00	民謡同好会 13:00		
	4	水	○	リズム体操 12:30	うたごえサークル 10:30	あやめ会 13:45		
	5	木	○		すみっこメルヘン 13:00			
	6	金	×	百歳体操 ①10:00②11:00 ★体操と息deリフレッシュ 13:30 ★物忘れ出張相談（区包括主催）	卓球同好会 10:00	若葉同好会 13:00		
	7	土	○		住吉SHC 13:30			
	8	日	○	休館日	太極拳同好会 10:00	生花同好会 13:00		
	9	月	○		みんなで歌おう会 14:00			
	10	火	▲	百歳体操 ①10:00②11:00 ★脳トレぬり絵 A10:30B13:30	卓球フレンド 10:00			
	11	水	○	リズム体操 12:30	くつろぎ同好会 10:00	住吉SHC 13:30		
	12	木	○	★初心者ハーモニカ講習 10:00	ディスコン1組 10:00	ディスコン2組 13:00		
	13	金	▲	百歳体操 ①10:00②11:00 ★楽しい健康体操 A10:00B11:15 ★心身正体 13:30	健幸会 13:00	あゆみ旬会 13:00		
	14	土	○		卓球フレンド 10:00	あやめ会 13:45		
	15	日	○	休館日	卓球同好会 10:00	若葉同好会 13:00		
	16	月	○		ハーモニカ同好会 13:30			
	17	火	▲	百歳体操 ①10:00②11:00	ビギナー英会話 14:45			
	18	水	○	リズム体操 12:30 レクカフェ 13:30	体操同好会1組 10:00	カナリア 13:00		
	19	木	○	★川柳de遊ぼう 13:30	楽笑クラブ10:00	健幸会13:00	手芸クラブ13:00	
	20	金	○	休館日（春分の日）	体操同好会2組 10:00	民謡同好会 13:00		
	21	土	○		折紙 13:00	和会 10:00		
	22	日	○	休館日	住吉カラオケ教室 10:00			
	23	月	○		くつろぎ同好会 10:00			
	24	火	▲	百歳体操 ①10:00②11:00	ディスコン1組 10:00	ディスコン2組 13:00		
	25	水	○	リズム体操 12:30	卓球フレンド 10:00			
	26	木	○	★楽しい健康体操 A10:00B11:15	遊書会1組 10:00	手編み同好会 13:00		
	27	金	×	百歳体操 ①10:00②11:00 ★体操と息deリフレッシュ 13:30	ハーモニカ同好会 13:30			
	28	土	○		太極拳同好会 10:00			
	29	日	○	休館日	みんなで歌おう会 14:00			
	30	月	○		体操同好会1組 10:00	カナリア 13:00		
	31	火	○	百歳体操 ①10:00②11:00				

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 ×終日不可

住吉区老人福祉

3月号

センターだより

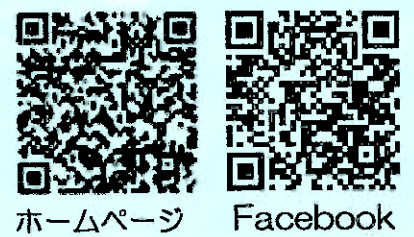
2026



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

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、住所の確認できるものをご持参ください



休館日 日曜日 祝日 年末年始
利用時間 午前10時～午後5時

利用証がよく紛失… します

- ・ご自分の利用証だけお持ち帰りください
- ・持ち帰られるときは、苗字と名前を間違いなくよく確認してください
- ・間違えたことに気が付いたらすぐに事務所までご連絡ください
- ・大半は後日戻ってきますのでしばらくお待ちください



3歳の子が書いた自画像

遠里小野保育園3歳児

令和7年度センターだよりも今月号で最終号となりました。
毎月「センターだよりはいつ出るの？」と聞かれるくらい
楽しみにしていただいてありがとうございます。
春は出会いと別れの季節です。
これからの新しい出会いの始まりを
楽しみに迎えましょう。
令和8年度も引き続きよろしくお願いいたします。



募集受付時間
午前10時～午後5時

今月の募集

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
心身正体 講師 金 京子氏	3月13日 (金) 13:30～15:00	2月16日 (月) ～3月2日 (月)	3月6日 (金)	55名	3階 集会室
体操と息 0327 deリフレッシュ 講師 幸田 園子氏	3月27日 (金) 13:30～15:00	2月25日 (水) ～3月13日 (金)	3月19日 (木)	25名	2階 大広間
ハーモニカ 初心者講習会 講師 岩井 敏三氏	初回 (全12回) 4月9日 (木) 10:00～11:30 毎月第2木曜	2月17日 (火) ～定員に達する迄	先着順	10名 程度	3階 会議室 南
川柳de遊ぼう 講師 平井 美智子氏	初回 (全12回) 4月16日 (木) 13:30～15:30 毎月第3木曜	3月3日 (火) ～3月24日 (火)	3月31日 (火)	20名 程度	2階 事務所横 会議室



開催日は
予定表で確認できます

囲碁将棋 2階大広間で開催しています。今は男性ばかりですが、以前は女性の方もいらっしゃいました。市内在住60歳以上の方 どなたでも参加していただけます。遊びに来てください。ぜひお待ちしております。

警察官による「自転車の法改正」の説明会

3月3日(火) 2階大広間
午前10時30分～11時

自転車の交通違反を知ろう!

百歳体操の間に行います
聞きに来てください



館長の弥園です。私は65歳を過ぎた今年3月末で年季明となります。令和6年4月からお世話になり長いようであつと言う間の充実した2年間でした。4月からはまた新しい館長が就任しますので引き続きご厚誼のほどよろしくお願いたします。センター利用者の皆様には大変お世話になり、お陰様で無事任期を満了することが出来そうです。本当にありがとうございました。

1月22日 (木) 「園児と遊ぼう！」

おりおの保育園児



らいおん組さん来てくれてありがとう！
歌もすごく上手だったよ
皆が笑顔いっぱいなれた1時間でした

1月27日 (火) 「よみがえる青春 音楽LIVE」

出演 泉屋



今回のテーマは「泉屋の昭和名曲特集！」です
歌詞カードを見て皆で歌います。
あなたの青春は思い出せましたか？

2月3日 (火) フレイル予防講座

講師 明治安田生命



フレイル予防とは…
難しいようで以外と身近なお話でした

～住吉区老人クラブ連合会より～

1月29日 (木) 予算総会が開かれ『令和8年度事業』が拍手をもって承認されました。

- ・5月20日 (水) === 春の歩こう会「滋賀県：近江方面」
- ・5月28日 (木) === 決算総会
- ・6月12日 (金) === ポッチャ大会「区民センター：大ホール」
- ・9月 === 友愛訪問活動
- ・10月 === すみよし区民まつり「スーパーボールすくい店」
- ・11月 === 秋の歩こう会「行き先：未定」
- ・12月 === 趣味の作品展&ポッチャ大会「区民センター：大ホール」
- ・1月28日 (木) === 予算総会
- ・1月 === 区老連広報紙発行
- ・2月 === 日帰り旅行「行き先：未定」
- ・毎月第2、4火曜日 === ポッチャ練習「老人センター：集会室」

区老連では【ポッチャ競技】の推進を行っています!!!

事務局

