

★は申込必要 それ以外は当日参加可能

5月予定表

見学できます その後入会手続き

| | | | | |
|--------|--------|--|-------------------|---------------------|
| 第1週 | 1 金 ▲ | 百歳体操 ①10:00②11:00 | 太極拳同好会 10:00 | みんなで歌おう会 14:00 |
| | 2 土 ○ | | 卓球フレンド 10:00 | |
| | 3 日 | 休館日(憲法記念日) | | |
| | 4 月 | 休館日(みどりの日) | | |
| | 5 火 | 休館日(こどもの日) | | |
| | 6 水 | 休館日(振替休日) | | |
| 第2週 | 7 木 ○ | | 卓球同好会 10:00 | 若葉同好会 13:00 |
| | | | SHCシニアハーモニカ 13:30 | |
| | 8 金 ▲ | 百歳体操 ①10:00②11:00 ★ゆったり体操deステップup体力測定 10:30 | 生花同好会 13:00 | |
| | 9 土 ○ | | 体操同好会1組 10:00 | カナリア 13:00 |
| | 10 日 | 休館日 | | |
| | 11 月 ○ | | くつろぎ同好会 10:00 | SHCシニアハーモニカ 13:30 |
| 第3週 | 12 火 ▲ | 百歳体操 ①10:00②11:00 脳トレぬり絵 13:30 | 健幸会 13:00 | あゆみ旬会 13:00 |
| | 13 水 ○ | リズム体操 12:30 | 卓球フレンド 10:00 | あやめ会 13:45 |
| | | | 遊墨処2組 10:00 | すみっこメルヘン 13:00 |
| | 14 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 | |
| | 15 金 ▲ | 百歳体操 ①10:00②11:00 ★心身正体 13:30 | 太極拳 10:00 | ビギナー英会話 14:00 |
| 16 土 ○ | | 住吉カラオケ教室 10:00 | | |
| 17 日 | 休館日 | | | |
| 第4週 | 18 月 ○ | | 楽笑クラブ10:00 | 健幸会13:00 手芸クラブ13:00 |
| | 19 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 |
| | 20 水 ○ | リズム体操 12:30 レクカフェ(及びボランティア養成会議) 13:30 | うたごえサークル 10:30 | あやめ会 13:45 |
| | 21 木 ○ | ★川柳de遊ぼう 13:30 | 卓球同好会 10:00 | 若葉同好会 13:00 |
| | | | SHCシニアハーモニカ 13:30 | |
| 第5週 | 22 金 ▲ | 百歳体操 ①10:00②11:00 ★楽しい健康体操 ①10:00②11:15 | みんなで歌おう会 14:00 | |
| | 23 土 ○ | | 体操同好会1組 10:00 | カナリア 13:00 |
| | 24 日 | 休館日 | | |
| | 25 月 ○ | | くつろぎ同好会 10:00 | |
| | | | ディスコン1組 10:00 | ディスコン2組 13:00 |
| | 26 火 ▲ | 百歳体操 ①10:00②11:00 | 民謡同好会 13:00 | |
| 第6週 | 27 水 ○ | リズム体操 12:30 | 卓球フレンド 10:00 | 遊墨処 10:00 |
| | | | 手編み同好会 13:00 | |
| | 28 木 ○ | | 体操同好会2組 10:00 | ハーモニカ同好会 13:30 |
| | 29 金 ▲ | 百歳体操 ①10:00②11:00 ★豚まん手作り体験 12:00 | 楽笑クラブ10:00 | |
| | 30 土 ○ | | | |
| | 31 日 | 休館日 | | |

【囲碁将棋と自由卓球の利用状況です。○10時▲12時から利用可能 X5月は無し】

住吉区老人福祉センターだより

5月号

2026

〒558-0032

大阪市住吉区遠里小野1-1-31

☎ 06-6694-1416

FAX 06-6606-3412



ホームページ Facebook

センターを利用するには利用証が必要で
年齢、住所の確認できるものをご持参ください

市内在住の60歳以上の方がご利用できます

令和8年4月1日より、野崎宏之(のさきひろゆき) 新館長が着任されました

館長からご挨拶



初めての館長職でまだまだ学ぶことも多いですが、皆様との交流を楽しみにしております。

「来てよかった」と思っていただけセンターづくりに力を尽くしたく、どうぞよろしくお願いいたします。



利用証

利用証の色が水色に変わりました

ご自身の利用証だけお取りください

利用証がないと
利用できません

年齢、住所確認できる
ものをお持ちください

これまでのオレンジ色から変わります
カードに私物『ポイントカード、キーホルダー、他』
付けたり入れたりされている方は紛失防止のため
一旦外していただくようお願いいたします

連絡先変更された方は事務所までお願いします

今月の募集講座

5月15日(金) 13:30~15:00
3階集会室

心身正体

自力整体で本来の持つ力で自然治癒力を高めることを目的としています

講師 金京子氏

申込：4月16日(木)~5月1日(金)

発表：5月8日(金)

定員：55名

6月12日(金) 13:30~15:00
2階大広間

体操と息deリフレッシュ

旧名 ヨーガdeリフレッシュ

講師 幸田 園子氏

申込：4月22日(水)~5月13日(水)

発表：5月22日(金)

定員：25名

2階大広間

いきいき百歳体操

毎週火、金曜日

①10:00~10:30

②11:00~11:30

申込不要
自由参加

3階集会室

リズム体操

毎週水曜日

12:30~13:30

4月から2階フロアでの上履の使用を許可します



必ず持ち帰って下さいね!

はっきりと上履きと判るかかとのある靴のみ!

スリッパは転倒防止の観点から不可!

5月29日(金) 12:00~15:30
10名未満不開催

みんな大好き 豚まん手作り体験

行先 蓬菜心斎橋本店

申込：4月16日(木)~5月8日(金)

参加費 2700円 保険代 28円

豚まん4個 焼売10個付

発表：5月15日(金)

定員：30名

募集受付 10時から17時

[お申込み時のお願い]

- ・お申し込みはご本人に限らせていただきます
- ・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

待ってまーすっ!

レクカフェ 第3水曜日 13:30~15:00

今年度より毎月開催されることになりました
一杯おかわり、お菓子付き 100円です

2階のベランダで咲きました

いつの頃からあったのか私達今の職員よりも長く長くベランダで咲いていた「金の成る木」先日こんなかわいい花が咲きましたまだ蕾もあり、いっぱい咲いてくれると嬉しいなあ

見に来て下さい

「楽しい健康体操」 講師 長谷川司氏



その名の通りいつも楽しい時間をありがとうございます

1クール4回受講
年間5クール制



「川柳de遊ぼう!」 平井美智子氏

毎月第3木曜日
13:30~15:30



気軽に来てみてください、思わぬ発見が!

「心身正体」 金京子氏

毎月1回第3金曜日
13:30~15:00



自然治癒力を高めるセルフケア法

「心身正体」 金京子氏



~住吉区老人クラブ連合会 より~

令和8年度 住吉区老人クラブ連合会の役員、校下女子部長を紹介。

(敬称略)

◆◆◆ 役員 ◆◆◆

区会長 中野 薫
区副会長/女性部長 泉 弘子
会計 今西 喜孝
監査 田中 弘
保健体育部長 鈴木 佐吉
保健体育副部長 高橋 千恵子
福祉活動部長 田中 靖浩
厚生文化部長 畑谷 吉輝
女性副部長 山本 勝美

◆◆◆ 校下女性部長 ◆◆◆

墨江校下 泉 弘子
苅田南校下 山本 勝美
住吉校下 高橋 千恵子
依羅校下 亀井 ツナ子
南住吉校下 角田 淳子
山之内校下 藪下 和子
苅田校下 阿武 美智子

住吉区にお住まいの皆さま、
よろしくお願いたします。