

★は申込必要

事業

6月予定表

同好会

見学できます

その後入会手続き

それ以外は当日参加可能

第1週	1月○		くつろぎ同好会 10:00~11:30
	2火▲	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30	楽笑クラブ 10:00~12:00 健幸会 13:00~15:00 体操同好会2組 10:00~11:30 民謡同好会 13:00~15:00
	3水○	リズム体操 12:30~13:30	うたごえサークル 10:30~12:00 遊墨処2組 10:00~12:00
	4木○	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 ×終日不可	すみっこメルヘン 13:00~15:00 あやめ会 13:45~16:30 卓球同好会 10:00~12:00 若葉同好会 13:00~15:00
	5金▲	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30	SHCハーモニカ 13:30~16:00
	6土○	★お誕生日会 13:30~15:00	太極拳 10:00~11:30 みんなで歌おう会 14:00~15:30
	7日	休館日	卓球フレンド 10:00~12:00
第2週	8月○		くつろぎ同好会 10:00~11:30 ディスコン1組10:00~12:00 ディスコン2組 13:00~15:00 SHCハーモニカ 13:30~16:00
	9火▲	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30 脳トレぬり絵 13:30~15:00	健幸会 13:00~15:00 あゆみ句会 13:00~15:30
	10水○	リズム体操 12:30~13:30	卓球フレンド 10:00~12:00 あやめ会 13:45~16:30
	11木○	★初心者ハーモニカ講習 10:00~11:30	卓球同好会 10:00~12:00 若葉同好会 13:00~15:00
	12金×	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30 ★体操と息deリフレッシュ 13:30~15:00 ★楽しい健康体操 ①10:00~11:00②11:15~12:15	生花同好会 13:00~15:00
	13土○		体操同好会1組 10:00~11:30 カナリア 13:00~15:00
	14日	休館日	
第3週	15月○		楽笑クラブ 10:00~12:00 健幸会 13:00~15:00 手芸クラブ 13:00~15:00
	16火▲	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30	体操同好会2組 10:00~11:30 折紙 13:00~15:00 民謡同好会 13:00~15:00 和会 10:00~12:00
	17水○	リズム体操 12:30~13:30 レクカフェ 13:30~15:00(ボランティア養成会議)	うたごえサークル 10:30~12:00 あやめ会 13:45~16:30
	18木○	★川柳de遊ぼう 13:30~15:30	卓球同好会 10:00~12:00 若葉同好会 13:00~15:00
	19金▲	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30 ★心身正体 13:30~15:00	SHCハーモニカ 13:30~16:00 太極拳 10:00~11:30 ビギナー英会話 14:00~15:30
	20土○	★スリーアイズ 13:30~15:00	住吉カラオケ教室 10:00~12:00
	21日	休館日	
第4週	22月○		くつろぎ同好会 10:00~11:30 ディスコン1組 10:00~12:00 ディスコン2組 13:00~15:00
	23火▲	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30 ★ボッチャ体験教室 10:30~12:00	
	24水○	リズム体操 12:30~13:30 あふたあびいと歌声コンサート14:00~15:30	遊墨処 10:00~12:00 手編み同好会 13:00~15:00 卓球フレンド 10:00~12:00
	25木○		ハーモニカ同好会 13:30~15:30
	26金×	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30 ★体操と息deリフレッシュ 13:30~15:00 ★楽しい健康体操 ①10:00~11:00②11:15~12:15	みんなで歌おう会 14:00~15:30
	27土○		体操同好会1組 10:00~11:30 カナリア 13:00~15:00
	28日	休館日	
	29月○	★りそな銀行主催「終活セミナー」10:30~12:00	
	30火▲	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30 ★脳トレぬり絵教室 ①10:30~12:00②13:30~15:00	

住吉区老人福祉

センターだより

令和8年
6月号

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

利用時間：10時から17時まで
休日：日 祝 年末年始



ホームページ Facebook



当センターは市内在住60歳以上の方が無料で利用できます
但し、各事業等に参加する場合に教材費等を実費徴収することがあります

【絵心がない人にも是非挑戦してほしいです】



4月23日(木)



委筆夢元教室
講師 栄永 建治氏



楽しい健康体操
講師 長谷川 司氏

第1期 全4回
4月~6月

普段のつまずきや
転倒防止に
大切な運動です

事業報告



4月28日(火)

春っぽい曲で
盛り上がりました!

よみがえる青春音楽LIVE
出演 泉屋氏



ゆったり体操de
ステップup体力測定
講師 上田 綾子氏

5月8日(金)



お手玉を投げ合います
頭と身体を使います

片足立ち位
今回は何秒でしたか?

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

募集受付 10時から17時

申込受付	発表	講座名	日時	場所	定員
申込 5月15(金)~5月26日(火)	発表 5月29日(金)	お誕生日会 & パフォーマンス	6月6日(土) 13:30~15:00	大阪公立大学 落研部 ハーモニカ同好会 3階集会室	定員80名
申込 5月19日(火)~6月5日(金)	発表 6月12日(金)	心身正体 講師 金京子氏	6月19日(金) 13:30~15:00	身体の不調を自力で整えるよう導きます 3階集会室	定員55名
申込 5月19日(火)~6月5日(金)	発表 6月12日(金)	スリーアイズ 講師 スポーツ推進委員	6月20日(土) 13:30~15:00	2チーム対抗で勝負しましょう! 3階集会室	定員30名
申込 5月22日(金)~6月9日(火)	発表 6月16日(火)	ポッチャ体験教室 講師 スポーツ推進委員	6月23日(火) 10:30~12:00	白いボールにいかに近づけるかを競い合うスポーツです 3階集会室	定員30名
申込 5月29日(金)~6月12日(金)	発表 6月19日(金)	体操と息deリフレッシュ 講師 幸田園子氏	6月26日(金) 13:30~15:00	旧ヨーガdeリフレッシュ 2階大広間	定員25名
申込 5月29日(金)~6月12日(金)	発表 6月19日(金)	楽しい健康体操 講師 長谷川司氏	6月26日(金) ①10:00~11:00 ②11:15~12:15	第2期 全4回 7月10日 7月24日 8月28日 3階集会室	定員各55名
申込 5月19日(火)~6月15日(月)	発表 6月22日(月)	「終活」~遺言は家族への思いやり~ セミナー 主催 リそな銀行	6月29日(月) 10:30~12:00	セミナー参加者には、A4用紙のエンディングノートプレゼント 3階集会室	定員40名
申込 6月2日(火)~6月16日(火)	発表 6月23日(火)	脳トレぬり絵教室 講師 須貝光一郎氏	6月30日(火) ①花10:30~12:00 ②動物13:30~15:00	教材は前回と同じです 2階事務所横会議室	定員各20名
申込 6月5日(金)~6月25日(木)	発表 7月2日(木)	スマホ講座 講師 ソフトバンク(株)	7月9日(木) 13:30~15:00	今回のテーマ マップやカメラを使ってみよう 2階事務所横会議室	定員20名

スマホ講座

申込日 月 日
氏名
利用証No. (左上の4桁の番号)

事務処理上必要になりますので、必ず利用証No.の欄に番号の記入をお願いします

利用証 左上の4桁の番号

汗をかく季節がやってきました。高齢者は喉の渇きを感じにくく、喉が渇いたと思った時は体内の水分は不足しています。運動を始める前に十分に水分補給してから始めてください。運動の合間にもこまめに!

申込不要 6月9日(火) 脳トレぬり絵
場所: 事務所横会議室 13:30~15:00

月1回 自由参加で自由にぬり絵を楽しんでもらっていますが6月もビデオを見ながら塗り方のコツを学んでみたいと思います。仕上がりが見違えるようになるかも。前半がビデオ、後半はいつものように自由にぬり絵を楽しんでください。

4月23日(木) 同好会代表者委員会



令和8年度1回目の会議が行われました。全同好会すべての方が出席でした。文化祭の役員も決まりこれから1年間宜しくお願いいたします

くじら

おりおの保育園4歳児作品

あふたあびいと歌声コンサート

場所: 錦秀会 住吉区民センター小ホール
開催日: 6月24日(水)
開場(受付): 1時30分
開演: 2時~3時30分

入場無料 申込不要
市内在住60歳以上の方対象

~住吉区老人クラブ連合会より~

令和8年度 住吉区老連の役員編成が行われたので紹介。(敬称略)

◆◆◆ 役員 ◆◆◆

区会長	中野 薫	◆◆◆ 校下女性部長 ◆◆◆	墨江校下	泉 弘子
区副会長/女性部長	泉 弘子	苅田南校下	山本 勝美	
会計/体育副部長	田中 弘	住吉校下	高橋 千恵子	
監査	鈴木 佐吉	依羅校下	亀井 ツナ子	
体育部長	田中 靖浩	南住吉校下	角田 淳子	
厚生文化部長	畑谷 吉輝	山之内校下	藪下 和子	
厚生文化副部長	高橋 千恵子	苅田校下	阿武 美智子	
女性副部長	山本 勝美			

改めまして、住吉区にお住まいの皆さま
よろしくお願いたします。