

★は申込必要
それ以外は当日参加可能

10月予定表

見学できます
その後入会手続

		事業	同好会
第1週	1 木	○	卓球同好会 10:00~12:00 若葉同好会 13:00~15:00 SHCハーモニカ 13:30~16:00
	2 金	▲	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30 太極拳 10:00~11:30 みんなで歌おう会14:00~15:30
	3 土	○	卓球フレンド10:00~12:00
	4 日	休館日	
第2週	5 月	○	くつろぎ同好会10:00~11:30 楽笑クラブ 10:00~12:00 健幸会13:00~15:00
	6 火	▲	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30 体操同好会2組10:00~11:30 民謡同好会13:00~15:00
	7 水	○	リズム体操 12:30~13:30 遊墨処2組 10:00~12:00 うたごえサークル 10:30~12:00
	8 木	○	★奏筆夢元教室 10:00~11:30 すみっこメルヘン 13:00~15:00 あやめ会 13:45~16:30 ★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 百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30 ハーモニカ 同好会 13:30~15:30
第3週	9 金	×	★ゆったり体操deステップup体力測定 10:30~12:00 ディスコン2組 13:00~15:00 ★体操と息deリフレッシュ 13:30~15:00 生花同好会 13:00~15:00
	10 土	○	体操同好会1組 10:00~11:30 カナリア13:00~15:00
	11 日	休館日	
	12 月	休館日(スポーツの日)	
第4週	13 火	▲	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30 健幸会 13:00~15:00 脳トレぬり絵 13:30~15:00 あゆみ句会 13:00~15:30
	14 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 遊墨処 10:00~12:00
	15 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 SHCハーモニカ 13:30~16:00
	16 金	▲	百歳体操①10:00~10:30②11:00~11:30 太極拳 10:00~11:30 ★心身正体 13:30~15:00 ビギナー英会話 14:00~15:30 ★スリーアイズ 13:30~15:00 住吉カラオケ教室 10:00~12:00
第5週	17 土	○	楽笑クラブ 10:00~12:00 健幸会 13:00~15:00
	18 日	休館日	
	19 月	○	手芸クラブ13:00~15:00
	20 火	▲	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30 体操同好会2組 10:00~11:30 和会 10:00~12:00 民謡同好会 13:00~15:00 折紙 13:00~15:00
第6週	21 水	○	リズム体操 12:30~13:30 うたごえサークル 10:30~12:00 手編み同好会 13:00~15:00 レクカフェ 13:30~15:00(ボランティア養成会議) あやめ会 13:45~16:30
	22 木	○	卓球フレンド10:00~12:00 ディスコン1組13:00~15:00 ハーモニカ 同好会 13:30~15:30
	23 金	×	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30 みんなで歌おう会 14:00~15:30 ★楽しい健康体操 ④10:00~11:00⑤11:15~12:15 ★体操と息deリフレッシュ 13:30~15:00
	24 土	○	体操同好会1組 10:00~11:30 カナリア 13:00~15:00
第7週	25 日	休館日	
	26 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
	27 火	▲	百歳体操 ①10:00~10:30②11:00~11:30 ★よみがえる青春 音楽LIVE 13:30~14:30
	28 水	×	(リズム体操はありません) 文化祭準備 10:00~
第8週	29 木	×	文化祭 10:00~15:30
	30 金	×	文化祭 10:00~15:30
	31 土	○	文化祭 10:00~15:30



令和8年 10月号

住吉区老人福祉センターだより

〒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 インスタグラム



利用時間:10時から17時まで
休館日:日祝 年末年始

バス停 南住吉住宅前 徒歩3分
南海高野線 我孫子前 徒歩5分
JR阪和線 我孫子町 徒歩13分

市内在住の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

文化祭

開催します

日時
10月29日(木) 10時~15時30分
30日(金) 10時~15時30分

文化祭は同好会のメンバー主体で行います
今年度はすみっこメルヘンの岩本太佑氏が
実行委員長になりました
みなさん力を合わせて頑張りましょう

29日はインドネシア人介護福祉士
候補生の方々も参加します

準備も含めて10月28、29、30日は
囲碁将棋・自由卓球は終日ご利用できません



にじと はーとの きゃんでい
おいおの保育園 パンダ組
3歳児の作品

ご注意

利用証の取り間違いが非常に多くなっています。
最後の名前までよく確認してお持ち帰りください。
又、カードの中には大切なものは絶対に入れないで
ください。 センターでは責任を負いかねます。

今月の募集講座

受付時間 10時から17時迄

申込は事務所横の用紙か電話で ご本人からのみ受付します

1 体操と息deリフレッシュ

講師 幸田 園子氏

日時 10月9日(金) 13:30～15:00

申込 9月15日(火)～9月30日(水)まで

発表 10月5日(月)

セルフチェック

申込 ☐

場所 2階大広間 定員 25名

3 心身正体

講師 金 京子氏

日時 10月16日(金) 13:30～15:00

申込 9月17日(木)～10月2日(金)まで

発表 10月9日(金)

セルフチェック

申込 ☐

場所 3階集会室 定員 55名

5 体操と息deリフレッシュ

講師 幸田 園子氏

日時 10月23日(金) 13:30～15:00

申込 10月1日(木)～10月10日(土)まで

発表 10月16日(金)

セルフチェック

申込 ☐

場所 2階大広間 定員 25名

2 ゆったり体操deステップup 体力測定

講師 上田 綾子氏

日時 10月9日(金) 10:30～12:00

申込 9月15日(火)～9月30日(水)まで

発表 10月5日(月)

セルフチェック

申込 ☐

場所 3階集会室 定員 30名

4 スリーアイズ

講師 スポーツ推進委員

日時 10月17日(土) 13:30～15:00

申込 9月17日(木)～10月2日(金)まで

発表 10月9日(金)

セルフチェック

申込 ☐

場所 3階集会室 定員 30名

6 よみがえる青春 音楽LIVE

出演 泉屋氏

日時 10月27日(火) 13:30～14:30

申込 9月29日(火)～10月13日(火)まで

発表 10月20日(火)

セルフチェック

申込 ☐

場所 3階集会室 定員 80名

予告

映画上映会「お終活」

字幕付き

「熟春！人生、百年時代の過ごし方」

日時 11月19日(木)

受付・開場 13:00～

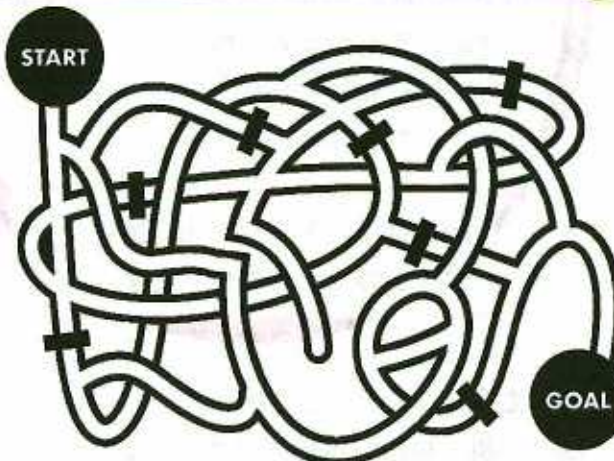
開演 13:30～15:30

申込不要・入場無料

会場 錦秀会住吉区民センター小ホール

主催 住吉区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議

問合せ先 大阪市立老人福祉センター ☎06-6694-1416



正解は事務所まで 来れない方は11月号に載せます

片足立ち測定中！ 1分以上持続可能な方も
皆さん気持ちがすごいです

ゆったり体操deステップup体力測定 講師 上田綾子氏

8月14日(金)



そして、頭を使った体操もします

8月21日(金)

心身正体 講師 金京子氏



心身ともにリフレッシュで出来たひとときでした



自分の体の重さを利用し、ほぐしていきます

8月29日(土)



参加者同士の交流が深まり
楽しく健康づくりが出来ました

スリーアイズ

講師 住吉スポーツ推進委員



～ 住吉区老人クラブ連合会 より ～

住吉区老連に所属の地域『老人クラブ』を紹介します。

◆◆◆ 単位クラブ ◆◆◆

◎墨江校下
墨江中一南寿会
社南悠々クラブ

◎南住吉校下
南住吉四丁目寿会
六寿会

◎苅田校下
苅田新生クラブ

◎住吉校下
住吉誠友老人クラブ
住吉神ノ木老人クラブ

◎山之内校下
たちばな会
おりおの延寿会
山五長栄会

◎苅田南校下
庭井庭寿会

※なお、清水丘・遠里小野・
東粉浜・長居・苅田北の
校下には老人クラブが
ありません。