★は申込必要
それ以外は当日参加可能

事業 11月 同好会

見学できます
その後入会手続き

	日	曜			
第1週	1	日		休館日	
	2	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
	3	火		休館日(文化の日)	
	4	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 すみっこメルヘン 13:00~15:00　あやめ会 13:45~16:30
	5	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
	6	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
	7	土	○		卓球フレンド10:00~12:00
第2週	8	日		休館日	
	9	月	○ ※		くつろぎ同好会 10:00~11:30 ディスコン1組10:00~12:00 SHCハーモニカ 13:30~16:00ディスコン2組 13:00~15:00
	10	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
	11	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
	12	木	○	★初心者ハーモニカ講習　10:00~11:30 ★スマホ講座　13:30~15:00	卓球同好会 10:00~12:00 ハーモニカ 同好会 13:30~15:30
	13	金	×	百歳体操　①10:00~10:30②11:00~11:30 ★楽しい健康体操Ⓐ10:00~11:00Ⓑ11:15~12:15 ★体操と息deリフレッシュ　13:30~15:00	生花同好会　13:00~15:00
	14	土	○		体操同好会1組 10:00~11:30　カナリア13:00~15:00
第3週	15	日		休館日	
	16	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
	17	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
	18	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
	19	木	○	★川柳de遊ぼう 13:30~15:30 映画「お終活」13:00~16:00　区民小ホール	卓球同好会 10:00~12:00　SHCハーモニカ 13:30~16:00
	20	金	▲	百歳体操①10:00~10:30②11:00~11:30 ★心身正体　13:30~15:00	太極拳 10:00~11:30 ビギナー英会話 14:00~15:30
	21	土	○		住吉カラオケ教室 10:00~12:00
第4週	22	日		休館日	
	23	月		休館日(勤労感謝の日)	
	24	火	○	百歳体操　①10:00~10:30②11:00~11:30	民謡同好会 13:00~15:00
	25	水	○	リズム体操　12:30~13:30 ★成年後見制度　14:00~15:30	卓球フレンド10:00~12:00　遊墨処　10:00~12:00 手編み同好会 13:00~15:00
	26	木	○	★ボウリング大会 10:00~12:30 マグ住之江	ディスコン1組10:00~12:00 ディスコン2組 13:00~15:00 ハーモニカ 同好会 13:30~15:30
	27	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	体操同好会２組10:00~11:30 みんなで歌おう会 14:00~15:30
	28	土	○	★実家じまい　14:00~15:30	体操同好会1組　10:00~11:30　カナリア　13:00~15:00
第5	29	日		休館日	
	30	月	○		

囲碁将棋・自由卓球の利用時間です
○10時▲12時から利用可　×利用不可　※2日と9日の囲碁将棋は12時からです

住吉区老人福祉センターだより

11月号

令和８年



ホームページ　インスタグラム

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



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

利用時間：10時から17時まで
休館日　：日祝 年末年始

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



新しい仲間です　令和8年10月1日着任しました



長﨑　尚史
ながさき　たかし

過去に淀川区、中央区東、住之江区で老人福祉センターの職務経験があり、約25年ぶりに老人福祉センターに戻ってまいりました。
また新たな気持ちで利用者の方や地域の皆様とともに、より良いセンターづくりに加わることができ、とても幸せに思っています。
今後ともよろしくお願いします。



インドネシアから介護福祉士候補者の皆さんが来館されました。







9月29日(火)
百歳体操

皆さんと一緒に「いち、に、さん、し！」と声を合わせて体を動かし、いつもとは少し違った雰囲気の中、楽しく交流をしました。
言葉や文化は違っても笑顔で一緒に体を動かせば気持ちはひとつ♪
体操の後のお喋りにも花が咲き、若い皆さんから元気をもらいました。

11月の募集講座

受付時間は10時から17時までです。
申込は本人に限らせていただきます。

「申込書」は2階事務所横に置いています。
電話でも受付しています。

❶スマホ講座

LINEを使ってみよう

講師　ソフトバンク㈱

11月12日(木)　13:30～15:00

申込　10月15日(木)～10月29日(木)

発表　11月5日(木)

場所 2階事務所横会議室　定員20名

セルフチェック 申込

❷体操と息deリフレッシュ

1113

講師　幸田　園子氏

11月13日(金)　13:30～15:00

申込　10月16日(金)～10月30日(金)

発表　11月6日(金)

場所　2階大広間　定員25名

セルフチェック 申込

❸心身正体

講師　金　京子氏

11月20日(金)　13:30～15:00

申込　10月21日(水)～11月6日(金)

発表　11月13日(金)

場所　3階　集会室　定員55名

セルフチェック 申込

❹成年後見制度

講師　コスモス成年後見サポートセンター

11月25日(水)　14:00～15:30(相談30分含)

申込　10月21日(水)～11月11日(水)

発表　11月18日(水)

共催　西包括支援センター

場所　3階　集会室　定員40名

事前予約　個別相談 4組

セルフチェック 申込

❺ボウリング大会

貸靴380円

参加費　800円(1ゲーム400円×2)

11月26日(木)　10:00～12:30

申込　10月21日(水)～11月5日(木)

発表　11月19日(木)

場所 マグ住之江
ボウリング場　定員40名

セルフチェック 申込

❻体操と息deリフレッシュ

1127

講師　幸田　園子氏

11月27日(金)　13:30～15:00

申込　10月31日(土)～11月13日(金)

発表　11月20日(金)

場所　2階大広間　定員25名

セルフチェック 申込

❼実家じまい

～家のこと、家財処分のことまとめて
ご相談いただけます

セルフチェック 申込

11月28日(土) 14:00～15:30(相談30分含)

申込　10月21日(水)～11月13日(金)

発表　11月20日(金)

主催 ㈱フルプラス／住吉区役所

場所　3階会議室北 南　定員 セミナー20名

事前予約 個別相談 5組

まちがい探し　10個あるよ



こたえ ①鏡前が小さい ②花瓶の花 ③男の子も髪 ④クッションの花つき ⑤ランプのかさ ⑥ドアノブの位置 ⑦ドアノブの装飾プレート ⑧窓の向き ⑨ランプの台 ⑩おもちゃの置き台

事業報告



スマホ教室
9月10日(木)



「スマホをもっと使いこなしたい！という方々が集まりました。
ちょっとした疑問もわかるとスッキリ！
「ここはどうするの？」「できた」と、参加者同士で教え合う場面もあり、楽しさにも繋がります。

楽しい健康体操
第３期 全４回
９月11日(木)







毎回たくさんのお申し込みをいただき、抽選になるほど人気の体操教室です。
「先生についていくのに必死！」なんて声が聞こえそうですが、先生の楽しい指導と皆さんのパワーが人気の秘密かもしれませんね。

奏筆夢元教室
10月8日(木)



絵心がなくても大丈夫！
描いてみると意外と楽しい♪　描きあがった作品をみせ合って会話も弾み、和やかな雰囲気になり、自分らしい一枚が出来ました。





おりおの保育園　３歳児
マイメロちゃんかいたの～



開催間近！ 同好会通信

令和8年度文化祭　10月29日(木)・30日(金)

文化祭に向けた最終の代表者連絡会を行いました。
雨の中たくさんのかたに参加していただきました。
本番まであと少しとなり、 皆さんと最終確認をすることができ、準備も整ってきました。
誰かが言ってました。「アクシデントはつきもの！それも楽しみましょう！」って。 笑顔の2日間にしましょう。
そして当日は、終わった後の片付けまでが文化祭です(笑)
皆さん、最後まで一緒に頑張りましょう。



9月29日(火) 於 センター集会室

住吉区老人福祉センターにて文化祭を開催します
2日間とも10時から3時30分まで

2階：同好会と一般応募者の方の作品展示
3階：同好会の舞台発表

※文化祭へはできるだけ自転車は避け徒歩での来館をお願いします