



いきいきセンターだより

【発行】大阪市立東淀川区老人福祉センター

〒533-0032 大阪市東淀川区淡路4-1-6 ☎06-6322-0173



「スマホのお悩み！なんでも相談会」

スマホに関する“お悩み”や“やってみたい！”を、お気軽にご相談ください♪

日時：10月11日(水) 午後2時～4時

場所：2階 大広間

内容：スマートフォンに関すること全般(LINE、カメラ、設定など)のご相談に丁寧にお答えします。
スマホを活用するお手伝いをします！

講師：東淀川区スマホサポーター

定員：20名(申込先着順)

【受付】

9月26日(火) 午前10時から電話または窓口で受付します♪(本人に限る)

参加費無料



《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

9月・10月お誕生会&みんなで歌おう♪

みんなで歌ってお誕生者をお祝いしましょう♪

日時：10月18日(水)
午後1時30分～3時



場所：4階 大集会室

定員：お誕生者は申込者全員

お誕生者以外は、40名(申込先着順)

☆お誕生者の方には、誕生者全員で記念撮影をして
当日写真をお渡しします。

【受付】

9月26日(火) 午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

参加費無料

音と遊ぼう♪

楽しいリトミック

～音とリズムに合わせた楽しい運動です♪～

日時：10月17日(火)
午後2時～3時

参加費無料

場所：4階 大集会室

内容：リズムを取りながら、手や足を動かす
基本的な運動

講師：三輪 真子 先生

定員：40名(申込先着順)

【受付】

9月26日(火) 午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)



《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

すこやかマッサージ&ダンス

日時：10月4日(水)
A…午後1時30分～2時10分
B…午後2時20分～3時



場所：4階 大集会室

内容：リンパマッサージと運動(ダンス)

講師：藤村 千恵子 先生

定員：各40名(申込先着順)

【受付】

9月26日(火) 午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

参加費無料

10月のれっつ!ピンポンディ

2日(月) 16日(月)…Aクラスのみ
7日(土) 21日(土)…A・B・Cクラス



★各クラス16名(申込み先着順)

※最大4回分(1日1回として)を一度に申込みます。

★遅刻すると、対戦の組合せ上、
予約をしていても参加できない場合が
ありますので、ご了承ください。

★キャンセルする場合は、事前に
連絡をしてください。

【受付】

9月16日(土) 午前10時から
電話または窓口で受付します♪(本人に限る)

参加費無料

Aクラス…午前10時～正午
Bクラス…正午～午後2時
Cクラス…午後2時～4時

事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

DISCON

8月16日(水)
お誕生会&みんなで歌おう♪



お誕生日おめでとうございます♪

8月17日(木)
ディスコン大会♪



優勝は新庄チーム！センターAチーム、センターBチームも善戦、健闘しました！
ディスコンは初めての方でもすぐ楽しめる簡単な競技です♪
来年度もふるってのご参加をお待ちしています！

8月25日(金)
納涼 盆おどり大会♪



8月22日(火)
楽しいリトミック♪



9月6日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



9月8日(金)
消防訓練♪



(い)英会話サークル 会員募集！

開催日：第2・4(水)
時間：午前10時～11時30分
月会費：1,000円(2ヶ月毎 奇数月徴収)
※必要に応じて別途徴収あり
※随時入会可能。見学可能、無料です。

講師：丸山 敏夫 先生

内容：①中学生会話テキスト使用(30分)
②先生からの応用問題と回答(20分)
③実践会話(各人発表)(30分)
テーマは、各人の身の回りのことを「英語」で5分程度話す。
④質疑応答(10分)
随時、疑問に感じたことを先生に質疑し、回答を得る。



※中学生の時、学習した単語と文法で、会話ができます。
出来ない、難しいと諦めていませんか？
中学生英語が今、リカレント教育として脚光を浴びています。
自信をもって行動を！

Let's study English, Are you ready ?

ほっこりカフェ

毎月第2木曜日 午前11時～午後3時30分
場所は2階 大広間です♪

脳活・脳トレチャレンジ!!

やってみよう! 毎日10時～午後5時

☆ぬり絵、漢字や数独の問題用紙が
2階ロビーにあります。

☆解答は1階事務所でお渡しします！

2023年10月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前	1	2 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア	3 (い)コーラス (いちよう コラール) (い)茶道	4 うたごえ 書道A・C 百歳体操A/B	5 (い)大正琴	6 民謡 百歳体操A/B	7 れっつ! ピンポンディア
午後	休館日	カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家)		書道B・D 絵筆 すこやか マッサージ&ダンス	おりがみ いちよう学園④	なにわ元気塾	れっつ! ピンポンディアB/C
午前	8	9 スポーツの日	10 社交ダンス(アソシエ)	11 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	12 フォークダンスA 生花B ほっこりカフェ	13 民謡 詩吟 百歳体操A/B	14 高齢者大学東淀川 いきいき体操クラブ
午後	休館日		手芸 いちよう学園⑤ (区)常任委員会	生花A 3B体操 大正琴響(ひびき) スマホのお悩み なんでも相談会	フォークダンスB	絵画 れっつ! 盆おどりざんまい	ディスコンfanクラブ
午前	15	16 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディア	17 (い)コーラス (いちよう コラール) (い)茶道	18 うたごえ 書道A 百歳体操A/B	19 (い)大正琴	20 民謡 民謡 (区)女性部長会 百歳体操A/B	21 れっつ! ピンポンディア
午後	休館日	カラオケB フラダンス	楽しいリトミック なにわ元気塾	書道B 絵筆 健康増進講座 お誕生会& みんなで歌おう	俳句 カラオケA		れっつ! ピンポンディアB/C
午前	22	23 書道C	24 社交ダンス(アソシエ)	25 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	26 フォークダンスA 生花B	27 民謡 詩吟 百歳体操A/B	28 いきいき体操クラブ
午後	休館日	書道D (い)卓球 フラダンス 茶道(裏千家)	手芸 カラオケA	生花A 3B体操 大正琴響(ひびき)	フォークダンスB	絵画 れっつ! 盆おどりざんまい なにわ元気塾	ディスコンfanクラブ 電気設備点検
午前	29	30 (い)卓球	31 (い)茶道	☆予定は諸般の事情により変更になる場合があります。 ☆囲碁・将棋の利用は午後5時までです。 ☆ご住所、電話番号や非常時の際の連絡先(ご家族など)の 電話番号が変更されている方は、必ずセンター窓口へお申し出ください。			
午後	休館日						

利用時間/午前10時～午後5時

休館日/日曜日 祝日 年末年始

11月の行事予定

- 11/1(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 11/16(木)17(金) 文化祭
- 11/7(火) 健康増進講座
- 11/4(土) 6(月) 18(土) 20(月) れっつ!ピンポンディア
- 11/10(金) 24(金) れっつ!盆おどりざんまいデイ

11月の申込開始は
10/25(水)!
※ピンポンディアは
10/21(土)です!



10/28(土)は電気設備点検があるため
正午から暫く停電します。
ご協力よろしくお願ひいたします。

館内の飲食できる場所は2階ロビーに限ります。
ゴミのお持ち帰りにご協力をお願いします!
※弁当の容器やペットボトル・ビン・缶 など

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

健康増進講座

～腰・膝など身体の機能改善体操～

日時：10月18日(水)
午後1時30分～2時30分

水曜!

今回、ヨガマットは使用しません
場所は2階 大広間です!

参加費無料

場所：2階 大広間

内容：身体の動きを良くするために座位で行う
呼吸法と運動法

講師：東淀川鍼灸マッサージ師会 馬詰一行 先生

定員：20名(申込先着順)

【受付】

9月26日(火)午前10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)



「文化祭」の準備を
手伝っていただける
ボランティアの方を募集しています♪

ボランティア
募集中 

【募集人数】男性10名 女性10名

作品展示のパネルや白布等の設置、設営と
後片付けなどを一緒に行っていただける
ボランティアを募集しています!
お手伝いいただける方は事務所まで
お申し出ください。♪

【日時】

設営…11月14日(火)午後1時から3時

撤営…11月17日(金)午後3時から4時

※いずれか、もしくは両日とも可能な方

第37回いきいきセンター文化祭のお知らせ

【日時】 11月16日(木) 午前10時～午後3時
17日(金) 午前10時～午後3時

【準備日】 11月13日(月) 午後2時～
14日(火) 午前・午後
15日(水) 午前・午後



【場所】 いきいきセンター(東淀川区老人福祉センター)全館

【内容】 作品展(2・3階) (サークル・老人クラブ)

発表会(4階) … 11/16(木) 老人クラブ連合会会員
11/17(金) 老人センターサークル会員

※詳しくはいきいきセンターだより 11月号に掲載します。

いきいきセンターだよりは

社会福祉法人東淀川区社会福祉協議会ほほえみ



のホームページでもご覧いただけます♪

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください