

# 6月

# 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



## みんなで楽しもう おりがみ♪

日時:6月20日(木)  
午後1時~2時



場所 : 3階 第2会議室

内容 : おりがみで可愛いチューリップを作しましょう。

定員 : 15名(申込先着順)

参加費 : 200円(材料費) ※当日お支払いください。

【受付】 : 5月24日(金)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》



## 奏筆夢元教室

日時 : 6月4日(火)  
午後1時30分~3時

場所 : 3階 第2会議室

内容 : 筆ペンを使ったことがなくても習字を習ったことがなくても大丈夫!

楽しみながら、なんかいい作品を描きましょう!  
水彩絵の具を使い、季節を感じられる絵や  
ほっこりする文字、文章が書けます♪

講師 : 奏筆夢元教室 栄永建治 先生

定員 : 20名(申込先着順)

参加費 : 500円(材料費)

※当日お支払いください

【受付】

5月24日(金)午前10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)



## 似らすとれーしょん体験講座

日時 : 6月5日(水)  
午後1時30分~3時

場所 : 3階 講習室

内容 : 人の顔の特徴のとらえ方を基礎から学び、  
人の顔を描く楽しさを体験する講座

講師 : 木野 竜子 先生

定員 : 20名(申込先着順)

参加費無料

持ち物 : 鉛筆またはシャープペンシル 消しゴム  
らくがき帳※彩色する場合は画材道具

【受付】

5月24日(金)午前10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)



## ほっこりカフェ 6月は13日です!

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♪



## ハワイアンコンサート

開催日 : 6月13日(木)

時間 : 午後1時ごろ

場所 : ほっこりカフェ  
(ロビー)



南国情緒あふれるメロディに癒されてみませんか?

# 事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

4月2日(火)  
奏筆夢元教室♪



4月3日(水)  
すこやかマッサージ&ダンス♪



4月9日(火)  
楽しいリトミック♪



4月17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♪

4月18日(木)  
健康増進講座♪



4月18日(木)  
似らすとれーしょん体験講座♪



4月19日(金)  
スマホのお悩み! なんでも相談会♪



## 「ワンツーステップ」

**NEW** サークル会員 募集中!

新規サークル活動開始!

全身を使ったポップなダンスで  
10歳若返りましょう。

ご一緒にはじめませんか?

開催日: 第3水曜日

時間: 午後2時~3時30分

場所: 2F 大広間

Let's Dance

ぜひ一度見学にいらしてください!



## 6月のれっつ!ピンポンダイ

1日(土) 15日(土)…A・B・Cクラス  
6日(木) 21日(金)…Aクラスのみ

★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、  
予約をしても参加できない場合  
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】

5月18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



# 2024年 6月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土	
午前	休館日	☆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。					1 れっつ! ピンポンディア	
午後							れっつ! ピンポンディアB/C	
午前	2	3 (区)水墨画	4 (い)コーラス (いちょう コラール) (い)茶道部同好会	5 うたごえ 百歳体操A/B	6 (い)大正琴  れっつ! ピンポンディア	7 民謡 百歳体操A/B	8 いきいき体操クラブ	
午後	休館日	カラオケB (い)卓球  茶道(裏千家)	区老連 広報委員会  奏筆夢元教室	書道1 絵筆 似らすとれーしょん  すこやか マッサージ&ダンス	おりがみ  区老連総会	カラオケA  なにわ元気塾	ディスコンfanクラブ ハワイアン同好会	
午前	休館日	9	10 書道2	11 社交ダンス(アソシエ)	12 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	13 フォークダンスA 生花B	14 民謡 詩吟 百歳体操A/B	15 れっつ! ピンポンディア
午後		休館日	書道3 フラダンス	手芸 (区)常任委員会	生花A 3B体操 大正琴響(ひびき)	フォークダンスB  ほっこりカフェ (ハワイアンライブ)	絵画  れっつ! 盆おどりざんまい	れっつ! ピンポンディアB/C
午前	休館日	16	17 (区)水墨画	18 (い)コーラス (いちょう コラール)  (い)茶道部同好会	19 うたごえ 百歳体操A/B	20 (い)大正琴  (区)女性部長 合同研修会	21 民謡 れっつ! ピンポンディア 百歳体操A/B	22 いきいき体操クラブ
午後		休館日	カラオケB フラダンス	なにわ元気塾	書道1 ワンツーステップ 絵筆 お誕生会& みんなで歌おう	俳句  みんなで楽しもう おりがみ 健康増進講座	カラオケA	ディスコンfanクラブ ハワイアン同好会
午前	休館日	23 30	24 書道2	25 社交ダンス(アソシエ)	26 (区)コーラス 百歳体操A/B (い)英会話	27 フォークダンスA 生花B	28 民謡 詩吟 百歳体操A/B	29
午後		休館日	書道3 (い)卓球 茶道(裏千家)	手芸 楽しいリトミック	生花A 3B体操 大正琴響(ひびき) 朗読	フォークダンスB	絵画  れっつ! 盆おどりざんまい	
利用時間/午前10時～午後5時								休館日/日曜日 祝日 年末年始

## 7月の行事予定

7/2(火) 終活セミナー(募集中)  
7/5(金) 睡眠と健康の講座(募集中)  
7/3(水) すこやかマッサージ&ダンス  
7/17(水) ボッチャ体験会  
7/18(木) 健康増進講座  
7/6(土) 20(土) 4(木)30(火) れっつ!ピンポンディ  
7/12(金) 26(金) れっつ!盆おどりざんまいディ

7月の申込開始は  
6/25(火)!  
※ピンポンディは  
6/15(土)です!

## 朗読 サークル会員募集中

いろいろな文学作品を声に出して読み、  
脳の活性と健康寿命を延ばしましょう♪  
開催日: 第4 水曜日  
時間: 午後1時30分～3時  
月会費: 2ヶ月毎 1200円  
(偶数月に徴収)  
講師: 東野 公香 先生



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》

# すこやかマッサージ&ダンス

日時: 6月5日(水)

A…午後1時30分~2時10分

B…午後2時20分~3時

参加費無料

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】

5月24日(金)午前10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)



俳句サークル『木の芽』

小寺 昌平先生 選

作品紹介

桜貝明日会ふ人の五年ぶり  
還暦の決意のピアス風光る  
洗濯機も吾もポンコツ花曇り  
桜貝小箱に並ぶ子の宝  
春暁や港出て行く船つらね  
図書館の椅子に空きなし黄砂降る

村上 民恵  
安田 照子  
上林 賢一  
片野 美智子  
正木 敬子  
杉山 千恵

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

# 5月・6月お誕生会&みんなで歌おう♪

日時: 6月19日(水)

午後1時30分~3時

参加費無料

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】

5月24日(金)午前10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)



## 脳活・脳トレチャレンジ

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!

やってみよう!

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

# 健康増進講座

日時: 6月20日(木)

午後1時30分~2時30分

参加費無料

場所: 4階 大集会室

内容: 身体の動きを良くするために座位やマット上で行う呼吸法と運動法

講師: 東淀川鍼灸マッサージ師会 馬話一行 先生

定員: 30名(申込先着順)

【受付】

5月24日(金)午前10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)



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: 6月25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)

※水分補給用のお飲み物を

ご持参ください。

【受付】

5月24日(金)午前10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)



各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください