



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



終活セミナー

「終活って?」どんなことすればいい?

日時: 7月2日(火)

午前10時~11時30分

場所: 3階 第2会議室

内容: 『ご自身の幸せとご家族の安心』のために行うことが終活です。幸せや安心の障害になるものって具体的に何でしょう?

漠然とした不安や心配を具体的に、できる対策をお話します。

講師: こじま行政書士事務所
行政書士 小島 正和先生

定員: 25名(申込先着順)



参加費無料

【受付】

申し込み随時受付中♪(本人に限る)

「睡眠」と「健康」の知恵袋

明治安田

最適な「睡眠」を考える

日時: 7月5日(金)

午前10時~11時

場所: 3階 第2会議室

内容: 睡眠についての正しい知識を『知る』、良い睡眠をとるための方法を『実践する』ご自身にとって良い睡眠を『実感する』の3つのステップによる、良い睡眠をとるためのポイントを紹介します。

講師: 明治安田生命保険相互会社 林氏 浦尾氏
定員: 25名(申込先着順)

※講座終了後に、血管年齢などの測定会もあります♪

参加費無料

【受付】

申し込み随時受付中♪(本人に限る)



介護予防講座

ぴんしゃん体操

日時: 7月9日(火)

午後1時30分~2時30分

場所: 4階 大集会室

内容: 介護予防・認知症予防のための健康体操や脳活トレーニング

講師: NPO法人 MY フィットネス道
森原 優次 先生

定員: 40名(申込先着順)



参加費無料

【受付】

6月25日(火)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)



アロマサロン



日時: 7月23日(火)

午後1時30分~3時

場所: 2階 大広間

内容: アロマ石鹸と化粧水作り

① アロマ石鹸 ¥950-

② アロマ化粧水 ¥1,000-

※当日お支払いください

講師: 「あろま雅」川邊 雅子 先生

定員: 20名(申込先着順)

【受付】

6月25日(火)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)



事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

5月1日(水)
似らすとれーしょん体験講座♪



5月1日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



5月7日(火)
奏筆夢元教室♪



5月16日(木)
健康増進講座♪



5月16日(木)
ディスコン大会♪



みんなで飾ろう七夕 かせい

日時：7月1日(月)～6日(土)
午前10時～午後5時のいつでもOK♪

場所：2階 本棚横の筐に飾ってください
内容：心をこめて願い事の短冊を書いたり
飾りを作しましょう♪

※申し込みは不要です。毎日でもどうぞ！
短冊、こより、おりがみは2階ロビーにあります。
ご自由にお使いください。



ほっこりカフェ 7月は11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♪

7月のれっつ！盆おどりざんまいデイ

盆踊りの曲に合わせて踊りざんまい
12日(金) 26日(金)

申込不要

午後1時～4時

参加費無料

場所：4階 大集会室

※時間内、途中参加・退出OKです！



7月のれっつ！ピンポンデイ

6日(土) 20日(土)…A・B・C クラス
4日(木) 30日(火)…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】
6月15(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

C クラス…午後2時～4時
B クラス…午後2時～5時
A クラス…午前10時～正午

盆おどり大会

日時：8月9日(金)
午後1時～4時

場所：4階 大集会室



2024年7月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前	1	(区)水墨画	2	3	4	5	6
			終活セミナー (い)コーラス (いちよう コラール) (い)茶道部同好会	うたごえ 百歳体操A/B	(い)大正琴 れっつ! ピンポンディアA	睡眠と健康講座 民謡 百歳体操A/B	れっつ! ピンポンディアA
午後	カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家)			書道1 絵筆 すこやか マッサージ&ダンス	おりがみ	カラオケA なにわ元気塾	れっつ! ピンポンディアB/C
				7	8	9	10
午前	休館日	書道2 書道3 フラダンス 区老連 広報委員会	手芸 ぴんしゃん体操 (区)常任委員会	10 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	11 フォークダンスA	12 民謡 詩吟 百歳体操A/B	13 高齢者大学東淀川 いきいき体操クラブ
午前	14	15	16	17	18	19	20
午後	休館日	海の日	書道1 絵筆 ワンツーステップ ボッチャ体験会 なにわ元気塾	書道1 絵筆 ワンツーステップ ボッチャ体験会	俳句 健康増進講座	カラオケA ハワイアン同好会	れっつ! ピンポンディアB/C
午前	休館日	(区)水墨画 書道2	手芸	(区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	フォークダンスA	民謡 詩吟 百歳体操A/B	いきいき体操クラブ
午前	28	29	30	31			
午後	休館日	(い)卓球	なにわ元気塾				

利用時間/午前10時～午後5時

休館日/日曜日 祝日 年末年始

8月の行事予定

- 8/1(木) ボッチャ体験会(講師指導)
- 8/6(火) 消費者トラブルに関する講座
- 8/7(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 8/15(火) 健康増進講座
- 8/20(火) 楽しいリトミック
- 8/21(水) お誕生会&みんなで歌おう
- 8/3(土) 17(土) 1(木) 29(木) れっつ!ピンポンディ
- 8/9(金) 盆踊り大会 8/23(金) れっつ!盆踊りざんまい

8月の申込開始は
7/25(木)!
※ピンポンディは
7/20(土)です!

脳活・脳トレチャレンジ!!

毎日10時～午後5時

やってみよう!

- ☆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

《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：7月3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】
6月25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



ボッチャ体験講座

日時：7月17日(水)
午後1時30分～3時

場所：4階 大集会室
内容：初心者向け。ゲームをしながら楽しく体験♪
講師：センター職員
定員：24名(申込先着順)

参加費無料



【受付】
6月25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》

健康増進講座

～腰・膝など身体の機能改善体操～

日時：7月18日(木)
午後1時30分～2時30分

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
馬詰一行 先生
定員：30名(申込先着順)

参加費無料



【受付】
6月25日(火)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)



ばんぶんゴマ制作体験

世代間交流事業

日時：7月27日(土)
午後1時30分～3時



場所：東淀川区役所4階 子ども・子育てプラザ
内容：おもちゃ作りで交流しましょう。
物作りに興味のある方大歓迎です。

定員：若干名(申込先着順)

【受付】
6月25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

認知症の「気になる」がわかる

大阪市認知症アプリ

- Osaka City Dementia Application -

認知症の人やそのご家族、支援者の方等、みなさまにご活用いただきやすいものとなっています。
ぜひ、ダウンロードしてご利用ください!!

ご活用ください



問い合わせ

大阪市福祉局高齢者施策部

地域包括ケア推進課

TEL 06-6208-8051