



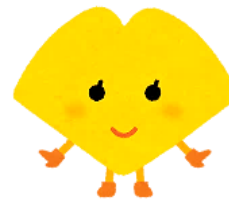
いきいきセンターだより

【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

令和6年度「いちよう学園」受講生募集♪

「いちよう学園」のプログラムは下記のとおりです。なるべく5回ともご参加ください。
3回以上出席された方には、修了証書を授与します♪



ご応募お待ちしております!

★受講期間：9月10日(火)～10月8日(火) <全5回>

★対象：市内在住の60歳以上の方

★内容：講義・健康講座・社会見学

★受講料：無料 ※社会見学時の交通費、傷害保険代(30円)は実費負担

★定員：40名(申込み先着順) ※社会見学(30名)

★申込方法 8月23日(金)午前10時から電話で受付します♪(本人に限る)
※社会見学の参加希望もお伝えください。参加費は9/10(火)に徴収します。

	開催日	時間	内容	講師等	場所
1	9/10(火)	13:30~14:00	開講式・オリエンテーション 老人クラブの紹介	東淀川区老人福祉センター 館長 松谷 俊一 東淀川区老人クラブ連合会 会長 奥野 俊明 氏	老人福祉センター
		14:00~15:00	「介護とお金」 介護にまつわるお金についての講座	大阪市生涯学習インストラクター 西本 裕子 氏	
2	9/17(火)	13:30~15:00	「元気ワクワク健康教室」 健康生活のためのウォーキング	大阪ガスグループ福祉財団 健康事業部所属 Kフィットネス企画 代表 木村 公一 氏	老人福祉センター
3	9/24(火)	13:30~15:00	「笑いヨガ」 笑いの体操とヨガの呼吸法を学ぶ講座	大阪市生涯学習インストラクター 岩倉 あや子 氏	老人福祉センター
4	10/3(木)	12:30~16:00	【社会見学】 大阪市水道局 水道記念館 柴島浄水場見学	浄水処理施設等の見学 浄水処理の参加型実験	センター 12:30集合 現地 16:00解散 ※年齢確認できる 保険証など持参
5	10/8(火)	13:30~14:30	「ボランティア講座」	東淀川区社会福祉協議会 地域支援担当者	老人福祉センター
		14:40~15:00	修了式・修了証書授与	東淀川区老人福祉センター 館長 松谷 俊一	

事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

7月2日(火) 終活セミナー♪



7月3日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



7月5日(金)
「睡眠」と「健康」の知恵袋♪



7月9日(火) ぴんしゃん体操♪



7月17日(水) ボッチャ体験会♪



7月18日(木) 健康増進講座♪



7月23日(火) アロマサロン♪



7月27日(土)
ばんばんゴマ制作体験♪



7月1日(月)~7月6日(土)
みんなで飾ろう七夕かざり♪



似らすとれーしょん体験講座

日時：9月19日(木)
午前10時00分~11時30分

場所：3階 第2会議室

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)

持ち物：鉛筆またはシャープペンシル 消しゴム
※A4 サイズぐらいのスケッチブック、
らくがき帳、コピー用紙など。



【受付】
8月23日(金)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

ほっこりカフェ
ボランティア募集中!

ほっこりカフェにご協力していただける方、
1階窓口までお問い合わせください♪

絵画サークル会員募集!

絵を描くことを日常化させて、あなたの自慢できる趣味にしませんか!

開催日：第2・4(金)
時間：13:00~16:00
月会費：1,000円(毎月徴収)
講師：三宅 雅夫 先生

山野草・木の花や実を題材に、形や色をよく観察し、鉛筆で写生し水彩絵の具で着色します。構図や色、絵画表現技法など個々の進度に合わせて指導します。



2024年 9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	3 (い)コーラス (いちょう コラール) (い)茶道部同好会 サークル運営委員会 (展示の部)	4 うたごえ 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)	サークル運営委員会 (発表の部)	書道1 絵筆 すこやか マッサージ&ダンス	おりがみ 輪投げ大会	カラオケA なにわ元気塾 (淡路)	れっつ! ピンポンディアB/C	
午前	8	9 れっつ! ピンポンディアA 書道2 書道3	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	13 民謡 詩吟 百歳体操A/B	14 いきいき体操クラブ	
午後	休館日	フラダンス	手芸 (区)常任委員会 いちょう学園①	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	絵画 れっつ! 盆おどりざんまい 消防訓練	ディスコンfanクラブ ハワイアン同好会	
午前	15	16 敬老の日	17 (い)コーラス (いちょう コラール) (い)茶道部同好会	18 うたごえ 書道2 百歳体操A/B	19 (い)大正琴 似らすとれーしょん	20 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A	
午後	休館日		なにわ元気塾 (西淡路) いちょう学園②	書道1・3 ワンツーステップ 絵筆	俳句 健康増進講座	カラオケA	れっつ! ピンポンディアB/C	
午前	22	23 秋分の日 振替休日	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		手芸 いちょう学園③	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	ディスコンfanクラブ ハワイアン同好会	
午前	29	30 (区)水墨画 れっつ! ピンポンディアA	<div data-bbox="406 1422 965 1601" data-label="Text"> <p>☆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。</p> </div> <div data-bbox="965 1377 1540 1646" data-label="Complex-Block"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <h3 style="text-align: center;">消防訓練のお知らせ</h3> <p>日 時：9月13日(金) 午後1時30分～2時 内 容：通報・避難・消火訓練 ※センターご利用中の皆さんには避難訓練に参加していただくこととなります。職員が2階ロビーに避難誘導しますので、あわてず足元に注意して行動してください。ご協力のほどよろしくお願いいたします。</p> </div> </div>					
午後	休館日	(い)卓球 茶道(裏千家) フラダンス カラオケB						

利用時間/午前10時～午後5時

休館日/日曜日 祝日 年末年始

10月の行事予定

- 10/2(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 10/3(木) 8(火) いちょう学園
- 10/15(火) 楽しいリトミック
- 10/16(水) お誕生会&みんなで歌おう
- 10/17(木) 健康増進講座
- 10/22(火) ぴんしゃん体操
- 10/5(土) 19(土) 4(金) 18(金) れっつ!ピンポンディア
- 10/11(金) 25(金) れっつ!盆おどりざんまいデイ
- 10/24(木) エンディングノートの書き方講座
- 10/26(土) 世代間交流 ボッチャ交流戦(子ども・子育てプラザ)

10月の申込開始は
9/25(水)!
※ピンポンディアは
9/21(土)です!

俳句 サークル会員募集!

楽しい仲間と一緒に、季節の風景やその時感じたことを俳句で表現してみませんか♪

開 催 日：第3(木)
時 間：午後1時～3時
月 会 費：500円(毎月徴収)
講 師：小寺 昌平 先生

まず、今の気持ちを5・7・5のリズムにのせて詠んでみましょう! 俳句はあなたの日常をもっと彩り豊かなものにしてくれるかもしれませんよ♪



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：9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)

参加費無料



【受付】8月23日(金)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

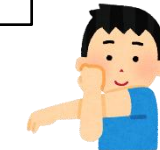
《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

健康増進講座

～腰・膝など身体の機能改善体操～

日時：9月19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 馬話一行 先生
定員：30名(申込先着順)



【受付】8月23日(金)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

9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♪

13日(金) 27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!

ほっこりカフェ

スマホミニ相談会開催
14時からです♪

9月は12日です!

毎月第2木曜日 午前11時～午後3時
場所は2階 大広間です♪

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

俳句サークル『木の芽』作品介绍
小寺 昌平先生選

さよならの声まだ聞こゆ夏帽子
ふり返り小さき手を振る夏帽子
紙芝居兎の眼輝く夏帽子
風まかせ芝の真ん中振り花
網棚にリボンがゆれる夏帽子
帆船の子等と見上げる夏帽子

片野 美智子
村上 民恵
上林 賢一
杉山 千恵
佐藤 允子
正木 敬子

9月のれっつ!ピンポンデイ

9日(月) 30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。

【受付】
8月17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

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

輪投げ大会

日時：9月5日(木)
午後1時30分～3時



場所：2階 大広間
内容：1チーム6名×4チームによるリーグ戦
定員：24名(申込先着順)
【受付】
8月23日(金)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

賞品も出るよ!