



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

令和7年



書き初め大会

日時：1月4日(土)～11日(土)
午前10時～午後5時

場所：2階 ロビー
内容：令和7年の目標や座右の銘、好きな言葉などを自由に書いてください。

参加費無料

毎日参加もOK！ 期間内のお好きな時間にどうぞ！

アロマサロン

日時：1月23日(木)
午後1時30分～3時

場所：2階 大広間
内容：①アロマ石鹸 ￥950-
②みつろうクリーム (小)¥1,000-
(大)¥1,800-

講師：「あろま雅」川邊 雅子 先生
定員：20名(申込先着順)



【受付】
12月25日(水)午前10時から
電話でのみ受付します♪(本人に限る)

奏筆夢元教室

日時：1月7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】 申込み受付中です♪(本人に限る)

介護予防講座 ぴんしゃん体操

日時：1月14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)



【受付】
12月25日(水)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

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

A すこやかマッサージ&ダンス

A…午後1時30分～2時10分

B ソウルダンスベーシック

B…午後2時20分～3時

日時：1月29日(水)

場所：4階 大集会室
内容：A-リンパマッサージと運動(ダンス)
B-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】12月25日(水)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：1月16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】
12月25日(水)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



事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

11月14日(木)・15日(金) 第38回文化祭♪



11月5日(火)
Meiji(明治)宅配健康イベント♪



筋肉量測定にドキドキ。

11月6日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪



11月7日(木)
健康増進講座♪



11月7日(木)
ギター弾き語りライブ♪



優しい歌声に癒されました。

11月20日(水)
似らすとれーしょん♪



そっくりに
描けてました♪

11月21日(木)
ミニクリスマスツリーを作ろう♪



可愛いツリーが
出来ました♪

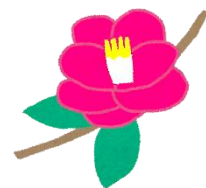
2025年 1月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前		☆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 (元 休 旦 館) 日	2 休 館 日	3 休 館 日	4 れっつ! ピンポンディA
午後							れっつ! ピンポンディB/C
午前	5 休館日	6 (区)水墨画	7 (い)コーラス (いちょう コラール) (い)茶道部同好会	8 (区)コーラス (い)英会話 書道2 百歳体操A/B	9 フォークダンスA	10 民謡 詩吟 百歳体操A/B	11 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB (い)卓球		生花 3B体操 書道1・3 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	ディスコンfanクラブ ハワイアン同好会
午前	12 休館日	13 (成人の日) 休館日	14 社交ダンス(アソシエ)	15 うたごえ 百歳体操A/B 書道1	16 (い)大正琴 れっつ! ピンポンディA	17 民謡 百歳体操A/B	18 れっつ! ピンポンディA
午後			ぴんしゃん体操 手芸 (区)常任委員会	ワンツーステップ 絵筆 なにわ元気塾 (淡路)	健康増進講座	カラオケA	れっつ! ピンポンディB/C 美しい日本語を 学ぼう会
午前	19 休館日	20 (区)水墨画 書道2	21 (い)コーラス (いちょう コラール) (い)茶道部同好会	22 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	23 フォークダンスA	24 民謡 詩吟 百歳体操A/B 女性部長会	25 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB フラダンス 茶道(裏千家) 書道3		生花 3B体操 大正琴響(ひびき) 朗読	フォークダンスB アロマサロン	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	26 休館日	27	28 社交ダンス(アソシエ)	29 れっつ! ピンポンディA 百歳体操A/B	30	31 民謡 百歳体操A/B	
午後		(い)卓球 フラダンス 茶道(裏千家)	手芸 オンライン コンサート	絵筆 すこやか マッサージ&ダンス		カラオケA	
利用時間/午前10時～午後5時 休館日/日曜日 祝日 年末年始							

2月の行事予定

- 2/4(火) 奏筆夢元教室
- 2/5(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 2/7(金) 相続についてのお話
- 2/18(火) 楽しいリトミック
- 2/19(水) お誕生会&みんなで歌おう
- 2/20(木) 健康増進講座
- 2/1(土) 15(土) 7(金) 21(金) れっつ!ピンポンディ
- 2/14(金) 28(金) れっつ!盆おどりざんまいデイ

2月の申込開始は
1/24(金)!
※ピンポンディは
1/18(土)です!



ほっこりカフェ **1月は9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♪

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

朗読 サークル会員募集！

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



生花サークル会員募集！

四季折々の花や草木をいけて
癒しの時間を一緒に楽しみましょう♪



開催日時：第2・4(水)13:00～15:00
月会費：1,000円 (毎月徴収)
教材費：花代@1,100×2 (//)
講師：水上 敦子先生 (華道日本未生)

10月17日(木)
健康増進講座♪



10月22日(木)
ぴんしゃん体操♪



10月24日(木)
エンディングノート♪



1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

10日(金) 24日(金)

午後1時～4時

申込不要

場所：4階 大集会

参加費無料

※時間内、途中参加・退出 OK です！



1月のれっつ!ピンポンデイ

4日(土) 18日(土)…A・B・C クラス
16日(木) 29日(水)…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】

12月21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



アンケート調査へのご協力
ありがとうございました！

皆さまのご意見をお聞きするためのアンケート調査につきまして
は、今回200名余りもの皆さまから、利用内容などの状況や建物、
設備面の改善、事業へのご要望などをいただきました。

この貴重なご意見はすべて大阪市に報告するとともに、センター
が改善できることは、順次取り組んでまいりたいと考えています。

ご協力いただきまして、ありがとうございました。

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階事務所でお渡します！



文化祭の準備・片づけを手伝っていただいたボランティアの皆さん♪ありがとうございました



年末年始「休館日」のお知らせ

12/28(土)	12/29(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(水)	1/3(金)	1/4(土)
開館日	6日間「休館日」です						開館日

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください