

2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



《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：2月5日(水)

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】1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)

参加費無料



音と遊ぼう♪
楽しいハートミック
～音とリズムに合わせた楽しい運動です♪～

日時：2月18日(火)
午後2時～3時

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)

参加費無料

【受付】
1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》

健康増進講座♪
～腰・膝など身体の機能改善体操～

日時：2月20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)
【受付】
1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)

参加費無料



《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

1月・2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：2月19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。

参加費無料

【受付】
1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)



2月のれっつ!ピンポンデイ

1日(土) 15日(土)…A・B・Cクラス
7日(金) 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】
1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

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

2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♪

14日(金) 28日(金)
午後1時～4時

場所：4階 大集会室

申込不要

参加費無料

※時間内、途中参加・退出 OK です!



事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

10月30日(水) 世代間交流事業 「町たんけん」 で
西淡路小学校2年生の皆さんが来館♪



ありがとう♪また来てね😊



12月5日(木)
うたと笑いの楽しみ会♪



歌って、笑って
楽しみました♪

12月3日(火)
スマホのお悩みなんでも相談会♪



お悩み解決で、スッキリ♪

12月4日(水)
すこやかマッサージ&ダンス♪

今回から B の時間帯で
ソウルダンスベーシックを初めて
開催しました♪

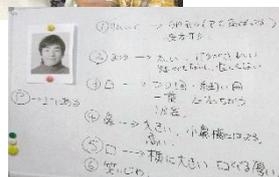
60歳代から90歳代までの
年代別のコーナーもあり、
とても、盛り上がりました♪



12月5日(木)
似らすとれーしょん♪



特徴を
捉えて
そっくり♪



12月6日(金)
絵手紙教室♪



すてきな作品が
出来上がり
ました♪



12月12日(木)
ハワイアンコンサート♪(ほっこりカフェ)



ハワイアンムードたっぷりでした♪

12月17日(火)
楽しいリトミック♪



太鼓に合わせて手拍子・足踏み♪

12月18日(水)
お誕生会&みんなで歌おう♪



おめでとうございます！

12月19日(木)
健康増進講座♪



年末年始に向けて、食べ過ぎ防止の
テクニックについての講座でした。

クリスマスツリー♪



綺麗に
飾り付けて
いただきました♪

2025年 2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A	
午後							れっつ! ピンポンディアB/C	
午前	休館日	2	3 (区)水墨画	4 (い)コーラス (いちよう 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 社交ダンス(アソシエ)	7 民謡 相続についてのお話 れっつ! ピンポンディアA 百歳体操A/B	8 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家)		奏筆夢元教室	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 (淡路)	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 (休館日) 建国記念の日	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	14 民謡 詩吟 百歳体操A/B	15 れっつ! ピンポンディアA
午後		書道3 フラダンス			(区)常任委員会 生花 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 (測定会開催予定)	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 (いちよう コラール) (い)茶道部同好会	19 うたごえ 書道2 百歳体操A/B	20 (い)大正琴	21 民謡 れっつ! ピンポンディアA (区)女性部長会 百歳体操A/B	22 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)		楽しいリトミック なにわ元気塾 (西淡路)	書道1・3 ワンツーステップ 絵筆 お誕生会& みんなで歌おう	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	天皇誕生日	23	24 (休替休日)	25 社交ダンス(アソシエ)	26 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	27 フォークダンスA	28 民謡 詩吟 百歳体操A/B	
午後		手芸		生花 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								

3月の行事予定

- 3/1(土) 世代間交流(昔遊び)
- 3/4(火) 奏筆夢元教室
- 3/5(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 3/11(火) 輪投げ大会
- 3/19(水) ボッチャ体験会
- 3/25(火) 健康増進講座
- 3/1(土) 15(土) 7(金) 21(金) れっつ!ピンポンディ
- 3/14(金) 28(金) れっつ!盆おどりざんまいディ

3月の申込開始は
2/26((水)!
※ピンポンディは
2/15(土)です!

明治安田生命 測定会 開催予定

日時: 2月13日(木)
午後1時～3時

場所: 2階大広間(参加費無料)

ほっこりカフェ会場内(申込み不要)



各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

奏筆夢元教室



日時：2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 栄永健治 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】申し込み受付中です♪(本人に限る)

相続についてのお話

日時：2月7日(金)
午前10時30分～12時

場所：3階 第2会議室
内容：司法書士の先生をお招きして、遺産相続についてのお話や、今後の終活についての注意事項など、知って得するようなお話をしていただきます。(京阪互助センター)
講師：司法書士法人NPC 平山 綾子 先生
定員：20名(申込先着順)

参加費無料



【受付】
申し込み受付中です♪(本人に限る)

ほっこりカフェ



2月は13日です！(測定会開催予定)

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♪

おつかれさまでした！



昨年末(12/26)
大掃除にご協力いただきました皆さま
ありがとうございました！

「赤い羽根共同募金運動」へのご協力 ご支援ありがとうございました♪

事務所前に設置していました「赤い羽根共同募金」への募金について、バッジ(500円以上の方)も含めて、25,197円の善意をいただきました。
共同募金の配分金は、高齢者月間事業や老人クラブ連合会への助成金など、地域の福祉活動に役立てられます。
あたたかいご支援、本当に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