



# 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



## 奏筆夢元教室

日時：3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♪  
今回は缶バッジも作れます♪

※えんぴつと消しゴムをご持参ください。

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】

申し込み受付中です♪(本人に限る)

初開催



## うたと音楽で楽しく健康に!!

日時：3月6日(木)  
午後1時30分～2時30分

受付時間：午後1時からです♪

場所：4階 大集会室

内容：インストラクターの指導による  
映像と音楽にあわせての介護予防教室♪

講師：株式会社第一興商 関西支店

インストラクター 山下 美紀先生

定員：40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)

《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：3月5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】

2月26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

日時：3月25日(火)  
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

馬詰一行 先生

定員：30名(申込先着順)

【受付】

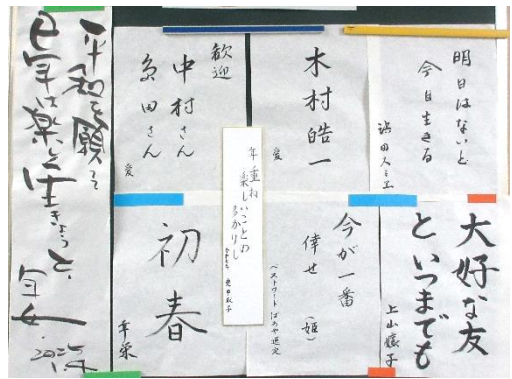
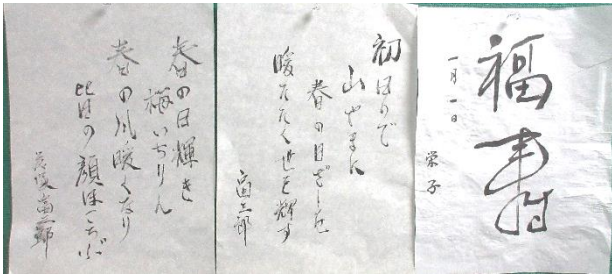
2月26日(水)午前10時から  
電話でのみ受付します♪(本人に限る)



# 事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

1月4日(木)～11日(土) 令和7年 書き初め大会♪



ありがとうございました。

1月7日(火)  
奏筆夢元教室♪



可愛い絵と文字で素敵な作品になりました。



1月14日(火)  
びんしゃん体操♪



体操、脳活トレーニングで介護予防！認知症予防！

1月16日(木)  
健康増進講座♪



血管と腸内環境についてのお話と運動の指導でした。

1月23日(木)  
アロマサロン♪



いい香りの石けんとクリームが出来上がりました。



1月28日(火)  
オンラインコンサート♪



初開催！ 大盛況！

1月29日(水)  
すこやかマッサージ＆ダンス♪



A・B 合わせて、ノリノリで熱気溢れる80分でした。

## みんなで遊ぼう♪ 〈昭和の昔あそび〉

日時： 3月1日(土)  
午後1時30分～3時30分

子ども・子育てプラザ  
合同開催

場 所： 2階 大広間  
内 容： 紙飛行機・紙鉄砲作り・体を動かす遊びで  
こども達と楽しく交流しましょう！

参加費無料

定 員： 6名(申込先着順)

【受付】

申し込み受付中です♪(本人に限る)



# 2025年 3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A	
午後							れっつ! ピンポンディB/C 「みんなで遊ぼう」 昭和の昔あそび (世代間交流事業)	
午前	休館日	2	3 (区)水墨画	4 (い)コーラス (いちょう コーラル) (い)茶道部同好会	5 うたごえ 百歳体操A/B	6 (い)大正琴	7 民謡 れっつ! ピンポンディA 百歳体操A/B	8 高齢者大学東淀川 いきいき体操クラブ
午後		カラオケB (い)卓球 茶道(裏千家) (区)広報委員会		書道1 絵筆 すこやか マッサージ&ダンス	書道2 絵筆	おりがみ うたと音楽で 楽しく健康に!	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 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	14 民謡 詩吟 百歳体操A/B	15 れっつ! ピンポンディA
午後		書道3 フラダンス	手芸 (区)常任委員会 輪投げ大会	大正琴響(ひびき) 生花 3B体操 消防訓練	フォークダンスB (区)体育部長会	絵画 れっつ! 盆おどりざんまい	れっつ! ピンポンディB/C 美しい日本語を 学ぼう会	
午前	休館日	16	17 (区)水墨画	18 (い)コーラス (いちょう コーラル) (い)茶道部同好会	19 うたごえ 百歳体操A/B	20  (休館日) 春分の日	21 れっつ! ピンポンディA 民謡 (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		書道1 ワンツーステップ 絵筆 ボッチャ体験会	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	24 書道2	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	29
午後		書道3 (い)卓球 茶道(裏千家)	手芸 健康増進講座	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		
午前	休館日	30	31 (い)卓球	 <b>脳活・脳トレチャレンジ!!</b>				 ☆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階事務所で渡します!
午後				毎日10時～午後5時				
		利用時間/午前10時～午後5時			休館日/日曜日 祝日 年末年始			

## 4月の行事予定

- 4/1(火) サークル運営委員会
- 4/2(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 4/3(木) 楽しいリトミック
- 4/15(火) 福天落語会
- 4/16(水) お誕生会&みんなで歌おう
- 4/17(木) 健康増進講座
- 4/22(火) ぴんしゃん体操
- 4/5(土) 19(土) れっつ!ピンポンディ
- 4/11(金) 25(金) れっつ!盆おどりざんまいデイ

4月の申込開始は  
3/25(火)!  
※ピンポンディは  
3/15(土)で  
す!

## 消防訓練のおしらせ

日時: 3月12日(水)  
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  
になります。  
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。



各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

# 3月のれっつ!ピンポンディ



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。

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

【受付】  
2月15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)

# 3月のれっつ!盆おどりざんまいディ

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  
参加費無料



※時間内、途中参加・退出 OK です!

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

# 輪なげ大会

日 時：3月11日(火)  
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】  
2月26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

# 出張作品展のご案内

【出展サークル】 絵筆サークル

【場所】 キンド 淡路店 3階 展示スペース

【日時】 3月15日(土)～3月30日(日)



午前10時～午後7時  
絵筆サークルの作品を  
展示します。  
皆さん、足を運んで  
下さいね!!

ほっぴりカフェ 3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!

# ボッチャ体験講座

日 時：3月19日(水)  
午後1時30分～3時

場 所：4階 大集会室 参加費無料

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)



【受付】  
2月26日(水)午前10時から  
電話でのみ受付します♪(本人に限る)