



# 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

《高齢者のいきがいと健康づくり推進事業》

## うたと音楽とトークのお楽しみ会



初開催

4月15日(火)

参加費無料

出演:桂 福点さん 落語

リハビリーズさん パフォーマンス

開演:午後2時30分~3時30分

受付は午後2時からです

「落語と音楽で楽しく過ごしましょう!」

場所:4階 大集会室 定員:80名

【受付】申し込み受付中です♪(本人に限る)



音と遊ぼう♪

## 楽しいリトミック

~音とリズムに合わせた楽しい運動です♪~

日時: 4月3日(木)

午後2時~3時

参加費無料

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)

【受付】

3月25日(火)午前10時から

電話または窓口で受付します♪(本人に限る)



《高齢者のいきがいと健康づくり推進事業》

## 3月・4月お誕生会&みんなで歌おう♪

日時: 4月16日(水)

午後1時30分~3時

参加費無料

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。

【受付】

3月25日(火)午前10時から

電話または窓口で受付します♪(本人に限る)



《高齢者のい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:4月2日(水)

参加費無料

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】

3月25日(火)午前10時から

電話または窓口で受付します♪(本人に限る)



## 介護予防講座 ぴんしゃん体操

日時: 4月22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】

3月25日(火)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

# 事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

2月4日(火)  
奏筆夢元教室♪



今回のお題は  
\*猫ちゃん\*  
でした。

2月5日(水)  
すこやかマッサージ&ダンス♪



今月も大盛り上がりでした。

2月7日(金)  
相続についてのお話♪



たくさん質問されていました。

2月13日(木)  
明治安田測定会♪(ほっこりカフェ)



バジチェック・血管年齢・  
糖とタンパク質の測定でした。

2月18日(火)  
楽しいリトミック♪



太鼓のリズムでいち・に・さん!

2月19日(水)  
お誕生会&みんなで歌おう♪



お誕生日おめでとうございます♪

2月20日(木)  
健康増進講座♪



認知症と毛細血管の関係に  
ついてのお話でした。

## 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 ( // )

募集人数：10名

講師：水上 敦子先生 (華道日本末生)

## 脳活・脳レチャレンジ

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!

## ほっこりカフェ 4月は10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♪



## ギター弾き語りライブ



日時 4月10日(木) ほっこりカフェ会場内  
午後2時~3時

出演 そんぽの家S 淡路駅前  
ケアスタッフ 西山 俊氏

懐かしい歌謡曲や  
フォークソングを  
楽しみましょう♪

## 救急タグはお持ちですか?

もしもの時の  
身元確認や  
緊急連絡、  
持病やお薬などを  
記入しておくで、  
救急隊や病院で、  
安全な医療を、  
速やかに受ける  
事につながります。  
詳しくは、1階の  
受付にお問合せ  
ください。

**「救急タグ」とは?**

アレルギー、飲んでいる薬、かかっている病変、緊急連絡先等をあらかじめ、カードに記載しておくものです。

「緊急時に中を見ても良い」としておくことで、救急隊や病院の医師が記載内容を参考にでき、安全な医療をすみやかに受けることにつながります。

お子様を持たせ、外食時にアレルギー症状の出る食材をしっかり伝えることにも利用できます。

名前の記載は自由ですが、記載していると「身元確認」に役立ちます。

**救急タグ 素早い処置への第一歩**

「救急タグ」を専用のカードケースに入れましょう!

「救急タグ」を持っていることを救急隊や病院の医師に伝えることにつながります。

PITAPA、ICOCなどのカードケースとしてもご利用いただけます。

かかりつけのお医者さんに書いてもらってください!

(東京都医師会にご協力をお願いしています)



# 2025年 4月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前	お知らせ 4月から 当センターは 愛称の いきいきセンター と呼ばせて いただきます	1 (い)コーラス (いちょう コラール) (い)茶道部同好会	2 うたごえ 百歳体操A/B 書道1 絵筆 すこやか マッサージ& ダンス	3 (い)大正琴	4 民謡 百歳体操A/B	5 れっつ! ピンポンディA	5 れっつ! ピンポンディB/C
午後							
午前	6 7 (区)水墨画 ディスコン体験会	8 社交ダンス(アソシエ)	9 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	10 フォークダンスA	11 民謡 詩吟 百歳体操A/B	12 いきいき体操クラブ	12 いきいき体操クラブ
午後							
午前	13 14 書道2 東淀川 童謡コーラス	15 (い)コーラス (いちょう コラール)	16 うたごえ 百歳体操A/B	17 (い)大正琴	18 民謡 (区)女性部長会 百歳体操A/B	19 れっつ! ピンポンディA	19 れっつ! ピンポンディB/C
午後							
午前	20 21 (区)水墨画 ディスコン体験会	22 社交ダンス(アソシエ) (い)茶道部同好会	23 (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B	24 フォークダンスA	25 民謡 詩吟 百歳体操A/B	26 いきいき体操クラブ	26 いきいき体操クラブ
午後							
午前	27 28 東淀川 童謡コーラス 書道2	29 (休 昭 和 の 日)	30 百歳体操A/B	☆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。			
午後				書道3 (い)卓球 茶道(裏千家)			

利用時間/午前10時～午後5時

休館日/日曜日 祝日 年末年始

## 5月の行事予定

- 5/7(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 5/15(木) ディスコン大会(東淀川スポーツセンター)
- 5/15(木) 健康増進講座
- 5/30(金) リズム体操
- 日付未定 ノルディックウォーキング(予定)
- 5/17(土) 31(土) れっつ!ピンポンディ
- 5/9(金) 23(金) れっつ!盆おどりざんまいデイ
- 5/8(木) ほっこりカフェ(ハワイアンライブ)

5月の申込開始は  
4/25(金)!  
※ピンポンディは  
4/19(土)です!

## 4月から利用証が新しくなります

バーコードを使用しての新システムに  
変わります。利用者の方は今まで通り  
来館時には必ず利用証を1階窓口の  
「利用証入れ」に入れてください。  
住所・電話番号や緊急連絡先などの  
変更があれば、お申し出ください。

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください

FREE DAM

# オンラインコンサート

2025年春

生放送

日時:4月8日(火) 午後2時~3時

場所:4階 大集会室

内容:会場とセンターをオンラインで  
繋ぎ、歌、トークを楽しみましょう

定員:80名(申込先着順)

出演: **山本リンダさん**  
**大江 裕さん**



【受付】申し込み受付中です♪(本人に限る)

# のりづけで簡単な かざぐるま・こいのぼりを作ろう♪

日時: 4月25日(金)  
午後1時~2時30分

場所: 3階 第2会議室  
内容: のりづけで簡単な  
かざぐるま(1枚羽・2枚羽)  
こいのぼりを作ります!  
定員: 15名(申込先着順)  
参加費: 200円(材料費)  
※当日お支払いください



【受付】  
3月25日(火)午前10時から  
電話または窓口で受付します♪(本人に限る)

《高齢者のいきがいと健康づくり推進事業》

# 健康増進講座

日時: 4月17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】  
3月25日(火)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

審判員指導  
による

# テイスコン体験会

初めての方、大歓迎です♪  
審判に教えてもらいながら  
楽しく体験しましょう!

日時:4月7日(月) 21日(月)  
午前10時~12時

場所:4階 大集会室  
定員:20名(申込先着順)



【受付】  
申し込み受付中です♪(本人に限る)

# 4月のれっつ!ピンポンディ

5日(土) 19日(土)…A・B・Cクラス



★各クラス 16名(申込み先着順)  
※A・B・C全てのクラス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】  
3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)

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

# 4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♪  
11日(金) 25(金)

午後1時~4時

場所: 4階 大集会室

参加費無料

申込不要

※時間内、途中参加・退出OKです!

