



# 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

初開催

## ハルディック・ウォーク 体験教室

日時：5月21日(水)  
午後2時～3時

参加費無料

受け付けは、午後1時30分からです。

受付場所：1階 受付(お荷物預かります)(貴重品除く)

場所：淡路3公園(大阪市北部こども相談センターの前)  
(雨天の場合：4階 大集会室)

内容：ポールを持ち楽に歩く練習を行う。  
認知症予防効果も期待できる。

持ち物：動きやすい服装・靴・飲み物・タオル  
登山用ステッキ(ある人のみ)

講師：ニューロン薬局東淡路店  
代表 杉原 友和氏  
定員：30名(申込先着順)



【申込】

申込み受付中です♪(本人に限る)

初開催

## 幸せホルモンあふれる リズム体操

～脳がいきいき！気分もスッキリ！～

日時：5月30日(金)  
午後1時30分～2時30分  
受付時間：午後1時からです

場所：2階 大広間

内容：リズムに合わせて、身体を動かす  
体操です♪  
もの忘れ防止のお話もさせて  
いただきます！

講師：デイサービスにんりハ淡路 職員  
定員：25名(申込先着順)

参加費無料



【募集】

4月25日(金)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》

## ディスコン大会

「ディスコン」とは6人が1チームとなり赤と青に分かれてそれぞれが円盤を投げ(滑らせ)て、ポイントに近いチームを競う簡単スポーツです。初めての方でも手軽に楽しめます

日時：5月15日(木)  
午前9時15分～11時45分

場所：東淀川スポーツセンター  
内容：6人1チームでのリーグ戦  
4コートで、各4チームが試合をします  
定員：18名(申込先着順)

参加費無料

【申込】

申込み受付中です♪(本人に限る)



《高齢者のいきがいと健康づくり推進事業》

## A 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：5月7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)

※上靴をご持参ください。

【申込】

4月25日(金)午前10時から  
電話または窓口で受付します♪(本人に限る)



# 事業報告

楽しい行事の風景をご覧ください♪

3月1日(土) 世代間交流事業  
昭和の昔あそび♪



可愛いお友達が来てくれました♪

3月4日(火)  
奏筆夢元教室♪



可愛い  
缶バッジが  
できました♪

3月5日(水)  
すこやかマッサージ&ダンス♪



大盛況!!

3月6日(木)  
うたと音楽で楽しく健康に♪



いろんなコンテンツで楽しみました♪

3月11日(火)  
輪投げ大会♪



今回から、どんべ賞を設けました♪

3月12日(水)  
消防訓練♪



ご参加、ありがとう  
ございました♪

3月18日(火)  
カラオケ解放 DAY♪



美声を聴かせてもらいました♪

3月25日(火)  
健康増進講座♪



熱心に、参加されてました♪

3月10日(月)・24日(月)  
ディスコン体験会♪



ご指導によって、グングンと  
上達されています♪

## ほっこりカフェ 5月は8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♪

## ハワイアンコンサート

開催日: 5月8日(木)  
時間: 午後12時~  
場所: ほっこりカフェ内



ハワイアンメロディと  
みんなで歌える昭和歌謡で  
楽しく過ごしましょう♪

# 2025年 5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。				<b>1</b> (い)大正琴  おりがみ	<b>2</b> ディスココン体験会 民謡 百歳体操A/B カラオケA  なにわ元気塾 (淡路)	<b>3</b>  (憲法記念日) (休館日)
午前	<b>4</b> (みどりの日) (休館日)	<b>5</b>  (こどもの日) (休館日)	<b>6</b>  (振替休日) (休館日)	<b>7</b> 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	<b>8</b> フォークダンスA  フォークダンスB  ほっこりカフェ (ハワイアンライブ)	<b>9</b> 民謡 詩吟  百歳体操A/B  おどりざんまい	<b>10</b>  いきいき体操クラブ  ディスココンfanクラブ ハワイアン同好会
午後	<b>11</b> (休館日)	<b>12</b> 童謡コーラス 書道2 (区)水墨画 書道3 フラダンス	<b>13</b> 社交ダンス(アソシエ) (い)茶道部同好会  手芸 (区)常任委員会 ディスココン体験会	<b>14</b> (い)英会話 (区)コーラス 百歳体操A/B  生花 3B体操 大正琴響(ひびき)	<b>15</b> (い)大正琴 ディスココン大会 (スポーツセンター)  健康増進講座	<b>16</b> 民謡  百歳体操A/B  カラオケA	<b>17</b>  れっつ! ピンポンディア  れっつ! ピンポンディアB/C  美しい日本語を 学ぼう会
午前	<b>18</b> (休館日)	<b>19</b> (区)水墨画  カラオケB フラダンス  茶道(裏千家)	<b>20</b> (い)コーラス (いちょう コラール)  なにわ元気塾 (西淡路)	<b>21</b> うたごえ  百歳体操A/B 書道1 絵筆 ワンツーステップ ノルディック・ ウォーク講座	<b>22</b> フォークダンスA  フォークダンスB	<b>23</b> 民謡 詩吟 (区)女性部長会 百歳体操A/B  おどりざんまい  なにわ元気塾 (淡路)	<b>24</b>  いきいき体操クラブ  ディスココンfanクラブ ハワイアン同好会
午後	<b>25</b> (休館日)	<b>26</b> 童謡コーラス 書道2 書道3 (い)卓球 茶道(裏千家)	<b>27</b> 社交ダンス(アソシエ) (い)茶道部同好会  手芸	<b>28</b> (区)コーラス (い)英会話 百歳体操A/B  生花 3B体操 大正琴響(ひびき) 朗読	<b>29</b>  幸せホルモンあふれる リズム体操	<b>30</b>  百歳体操A/B	<b>31</b>  れっつ! ピンポンディア  れっつ! ピンポンディアB/C
利用時間/午前10時～午後5時      休館日/日曜日 祝日 年末年始							

## 6月の行事予定

6月の申込開始は  
5/23(金)！  
※ピンポンディは  
5/17(土)です！

- 6/3(火) 奏筆夢元教室
- 6/4(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 6/18(水) お誕生会&みんなで歌おう
- 6/19(木) 健康増進講座
- 6/24(火) 楽しいリトミック
- 6/7(土) 21(土) れっつ!ピンポンディ
- 6/13(金) 27(金) おどりざんまい☺



## 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

《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：5月15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)



参加費無料

【申込】  
4月25日(金)午前10時から  
電話または窓口で受付します♪(本人に限る)

## 出張作品展のご案内

【出展サークル】 **手芸サークル**  
【場所】 キリンド 淡路店 3階 展示スペース  
【日時】 5月24日(土)～6月6日(金)



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

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!

参加費無料

日時：5月 2日(金)午前10時～12時  
5月13日(火)午後1時30分～3時30分

場所：4階 大集会室  
定員：20名(申込先着順)



【申込】受付中です♪(本人に限る)

## 車椅子貸し出しサービス

区内にお住まい60歳以上の方に  
無料で車椅子の貸し出しをしています。

貸出期間は1カ月以内です。


利用される場合は、身分証明書(健康保険  
証、運転免許証等)をお持ちください。

詳しいことは、当センターに、  
お問い合わせください。(☎06-6322-0173)

通院や買い物など、ご都合に  
合わせてご利用ください。



## 5月のれっつ!ピンポンディ

17日(土) 31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。

【申込】  
4月19日(土)午前10時から **参加費無料**  
電話または窓口で受付します♪(本人に限る)

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

## 5月のおどりざんまい😊

盆踊りの曲に合わせて踊りざんまい♪

9日(金) 23日(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!

各お申込み、お問い合わせは ☎06-6322-0173までおかけください