

11月センター予定表

曜日	センター事業		サ ロ ン	同好会活動〈3階〉※は振替分	
	行事・講座・教室名	開催時間		10:00~12:00	13:00~15:00/15:15~16:45
1 月			○	住吉卓球愛好会	健幸会
2 火	♥いきいき百歳体操 定員40名 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00 ③15:15~16:15		▲	体操同好会2組	民謡同好会 住吉ハーマモニカサークル
3 水	休館日(文化の日)				
4 木			○	卓球同好会	
5 金	♥いきいき百歳体操 ♥みんなでダンス	①②③ 12:15~12:45	▲	健康太極拳同好会	ユース同好会(13:30~15:00) 住吉ハーマモニカサークル
6 土			○	卓球フレンド	
7 日	休館日				
8 月			○	ディスコン同好会1組	ディスコン同好会2組
9 火	♥いきいき百歳体操 ♥脳トレぬり絵 定員10名	①②③ 13:30~15:00	▲		健幸会 あゆみ句会(吟行) 住吉S.H.Cシニアハーマモニカ
10 水	♥リズム体操※定員40名	12:30~13:30	○	卓球フレンド ※遊書会三組	アイリスパソコン同好会 住吉あやめ会(13:45~16:45)
11 木	♥レクカフェ	12:00~15:30 13:30~15:00	○	卓球同好会	遠里小野吟詩会 若葉同好会 住吉ハーマモニカ同好会
12 金	中期「楽しい健康体操」A・B ♥いきいき百歳体操 頭と体をリフレッシュ	A10:00 B11:15 ①②③ 13:30~15:00	▲		生花同好会1組・2組
13 土			○	体操同好会1組	カナリア
14 日	休館日				
15 月	老後のお金や相続・遺言	13:30~15:00	○	住吉卓球愛好会	健幸会 手芸クラブ
16 火	♥いきいき百歳体操 なんでも相談会	①②③ 10:30~11:00 11:30~12:00	▲	体操同好会2組 和会	民謡同好会 折紙同好会 住吉ハーマモニカサークル
17 水	♥リズム体操※定員40名 いきいきライフサポーター定例会 なんでも相談会	12:30~13:30 13:30~15:00 13:30~14:30	○	遊書会二組 住吉うたごえサークル	アイリスパソコン同好会 住吉あやめ会(13:45~16:45)
18 木	川柳de遊ぼう会	13:00~15:00	○	卓球同好会	若葉同好会
19 金	♥いきいき百歳体操 ♥みんなでダンス	①②③ 12:15~12:45	▲	健康太極拳同好会	英会話同好会2組(13:00~) 英会話同好会1組(14:45~)
20 土	シニアエクササイズ	13:30~15:00	○	住吉カラオケ	
21 日	休館日				
22 月			○	ディスコン同好会1組	ディスコン同好会2組
23 火	休館日(勤労感謝の日)				
24 水	♥リズム体操※定員40名	12:30~13:30	○	遊書会一組 卓球フレンド	手編み同好会 ※すみっこメルヘン同好会
25 木	♥レクカフェ 自力整体	12:00~15:30 13:30~15:00	○	若葉同好会	遠里小野吟詩会 住吉ハーマモニカ同好会
26 金	中期「楽しい健康体操」A・B ♥いきいき百歳体操	A10:00 B11:15 ①②③	▲		ユース同好会
27 土			○	体操同好会1組	カナリア
28 日	休館日				
29 月			○	※住吉うたごえサークル	
30 火	結核のお話と検診	13:00~16:00	○	※住吉SHCシニアハーマモニカ	
事業	♥印は事前申込不要当日受付 〈利用時間/日曜・祝日・年末年始を除く10:00~17:00〉 ※変更日				
サロン	囲碁将棋○10:00~17:00利用可 ▲12:00~利用可/卓球・図書室は自粛中 横線/自粛中事業・同好会				

センター利用についてのお願い

- ◎体調不良の時は来館をお控えください。
- ◎入館時に体調確認票にご記入ください。
- ◎必ずマスクを着用してください。
- ◎館内での飲食はできません。
- 事業・同好会活動等、新型コロナの状況で変更する場合があります。ご了承ください。

①頭と体をリフレッシュ

チャレンジ7を活用しながら理学療法士の先生と運動

開催日時 11月12日(金)

13:30~15:00

場 所 3階集会室

定 員 30名(多数抽選)

講 師 理学療法士 奥野 友和先生

主 催 すみちゃんるるるネット

申込受付 10月19日(火)~11月8日(月)

抽選発表 11月10日(水)

②老後のお金や相続・遺言

わたしの権利を守るために知っておきたい事

開催日時 11月15日(月)

13:30~15:00

場 所 3階集会室

定 員 30名(多数抽選)

共 催 住吉区西地域包括支援センター

申込受付 10月19日(火)~11月10日(水)

抽選発表 11月12日(金)

③シニアエクササイズ

大好評!介護予防講座

開催日時 11月20日(土)

13:30~15:00

場 所 3階集会室

定 員 30名(多数抽選)

講 師 大きな手あべの

申込受付 11月2日(火)~16日(火)

抽選発表 11月18日(木)

令和3年度 短期講座「後期」

令和3年12月~令和4年3月(全8回)

受講生募集!

「楽しい健康体操」(未受講者優先・多数抽選)

講 師 長谷川 司先生

〈定員各40名〉第2・4金曜日 3階集会室

A組10:00~11:00 B組11:15~12:15

※A組かB組かを選び、お申し込みください。

A組B組それぞれで抽選します。

申込受付10月26日(火)~11月13日(土)

発 表 11月24日(水)

※健康体操の当落は各自で確認願います

住吉区老人福祉センターだより

2021年 11月 11日

なつてくる

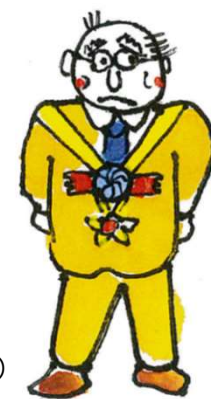
への字に

ハ

ロが

りりしいと

11



令和3年10月15発行
センターだより11月号
大阪市立住吉区老人福祉センター
〒558-0032 住吉区遠里小野1-1-31
電話 06-6694-1416
Fax 06-6606-3412
利用時間/10:00~17:00
申込受付は各事業の受付日をご覧ください。
窓口・電話ともに9:30受付開始。
ホームページでもご覧になれます。
住吉区社会福祉協議会(検索)
<http://www.sumiyoshi-wel.net>

④自力整体

大人気講座!心身をリラックス

開催日時 11月25日(木)

13:30~15:00

場 所 3階集会室

定 員 30名(多数抽選)

講 師 金 京子先生

申込受付 11月2日(火)~17日(水)

抽選発表 11月19日(金)

持ち物 手ぬぐいまたはスポーツタオル等

⑤結核のお話と検診

開催日時 11月30日(火)

13:00~16:00

場 所 3階集会室

定 員 30名(多数抽選)

講 師 大阪市保健所

申込受付 11月2日(火)~20日(土)

抽選発表 11月25日(木)

申込が多数抽選のものは、落選者の方のみセンターより電話連絡させていただきます。

センターコロナ感染症対策

10月から次のとおり活動を再開しています。

- ・一部の同好会
(活動再開する場合、同好会より連絡が回ります。)
- ・囲碁・将棋
- ・センター事業 (今月の募集行事)
※センターだより参照
- ・打合せ会議 (要予約)

囲碁・将棋は、消毒・手袋の徹底や、ビニールシートの設置などで対策をしています。同好会も様々な感染予防対策案を出してもらい、少しずつ活動を始めています。安心してお越しください！

「健康太極拳同好会」おしゃべり防止のためのホワイトボードを設置。ソーシャルディスタンスも完璧です。



寄贈いただきました！



2階大広間のTVが故障し、ご不便お掛けしていましたが、この度、新しい大きなTVを寄贈して頂きました！

寄贈 大塚 清さん
ありがとうございます。

ありがとうございます！

センター玄関前のぼさぼさの植木がべっぴんさんに！



剪定 上原 光二さん
ありがとうございます。

メダカ&金魚配付終了

沢山のメダカ、金魚の里親になっていただき、ありがとうございました。今年の稚魚の配付は終了します。また来年まで楽しみにおまちください。



11月 大募集中講座！

⑦なんでも相談会

開催日時 11月16日(火)
10:30~11:00 } (百歳体操の後)
11:30~12:00 }
10月17日(水)
13:30~14:30 (リズム体操の後)

場 所 3階会議室
対 象 60歳以上の方ならどなたでも
共 催 住吉区社会福祉協議会
申込受付 申込不要当日直接どうぞ！



身体の悩みや健康の心配事など、安心して暮らし続けていけるように相談お待ちしております。

カメラde開催事業報告！

はじめてのヨガ体験教室
9月9日(木)
参加12名



講師 幸田 園子先生



大反響！
本格的なヨガの世界を体験



自力整体
9月18日(土)
参加26名



講師 金 京子先生

自分の身体を労わり、
強くいきましょう！



百歳体操&体力測定会
9月30日(木)
参加16名



ボランティアの謝 友富さんがタイムをチェック。
1人ずつ開眼片足立ちにチャレンジ！

介護予防健康運動指導士
上田 綾子先生



ほのぼののニュース！

『コルチカム』
水もやらず土も無く、それでも
きれいな花が咲きました。
2階窓口近くに飾っています。

寄贈 倉井小枝子さん
ありがとうございます。

