

2023年5月 センター事業・同好会 予定表

| | | ★印は予約必要 【センター事業】 | 時間表記は開始時間です | 【同好会活動】 |
|-----|------|------------------|-----------------------------------|---|
| 第1週 | 1 月 | ○ | | 卓球愛好会 10:00 健幸会 13:00 |
| | 2 火 | ▲ | 百歳体操 ①10:00②11:00 | 体操同好会2組 10:00 民謡同好会 13:00 ハーモニカサークル 13:00 |
| | 3 水 | | 休館日(憲法記念日) | |
| | 4 木 | | 休館日(みどりの日) | |
| | 5 金 | | 休館日(こどもの日) | |
| | 6 土 | ○ | | 卓球フレンド 10:00 |
| | 7 日 | | 休館日 | |
| 第2週 | 8 月 | ○ | | ディスコン1組 10:00 ディスコン2組 13:00 |
| | 9 火 | ▲ | 百歳体操 ①10:00②11:00 脳トレぬり絵 13:30 | 健幸会 13:00 あゆみ句会 13:00 住吉SHC 13:00 |
| | 10 水 | ○ | | 卓球フレンド 10:00 アイリスpc 13:00 あやめ会 13:30 遊書会3組 10:00 |
| | 11 木 | ○ | | 卓球同好会 10:00 ハーモニカ同好会 13:00 若葉同好会 13:00 |
| | 12 金 | ▲ | 百歳体操 ①10:00②11:00 リズム体操13:00 | 生花同好会1組 13:00 生花同好会2組 13:30 太極拳同好会 13:00 |
| | 13 土 | ○ | | 体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00 |
| | 14 日 | | 休館日 | |
| 第3週 | 15 月 | ○ | | 卓球愛好会 10:00 健幸会 13:00 手芸クラブ 13:00 |
| | 16 火 | ▲ | 百歳体操 ①10:00②11:00 | 体操同好会2組 10:00 和会 10:00 折紙同好会 13:00 民謡同好会 13:00 |
| | 17 水 | ○ | ★いきいきライフ認知症サポーター 13:30 | 遊書会2組 10:00 すみっこメルヘン 13:00 アイリスpc 13:00 あやめ会 13:30 |
| | 18 木 | ○ | ★川柳de遊ぼう 13:00 | 卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00 ハーモニカサークル 13:00 |
| | 19 金 | ▲ | 百歳体操 ①10:00②11:00 リズム体操13:00 | 太極拳同好会 10:00 英会話同好会1組 14:45 |
| | 20 土 | ○ | | 住吉カラオケ教室 10:00 |
| | 21 日 | | 休館日 | |
| 第4週 | 22 月 | ○ | | ディスコン1組 10:00 ディスコン2組 13:00 |
| | 23 火 | ▲ | 百歳体操 ①10:00②11:00 | 住吉SHC 13:00 |
| | 24 水 | ○ | | 卓球フレンド 10:00 遊書会1組 10:00 手編み同好会 13:00 |
| | 25 木 | ○ | | ハーモニカ同好会 13:00 |
| | 26 金 | ▲ | 百歳体操 ①10:00②11:00 リズム体操13:00 | |
| | 27 土 | ○ | | 体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00 |
| | 28 日 | | 休館日 | |
| 第5週 | 29 月 | ○ | | |
| | 30 火 | ▲ | 百歳体操 ①10:00②11:00 | |
| | 31 水 | ○ | | |

囲碁将棋
○10時から ▲12時から
利用できます。



第5週目も開催します!

利用時間 午前10時～午後5時
休館日 日曜・祝日・年末年始

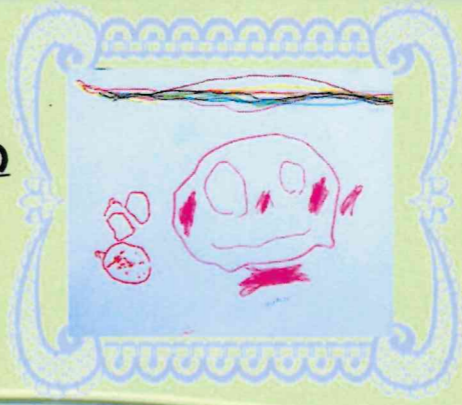
May メイ

2023年<令和5年>

住吉区老人福祉センターだより

5
月号

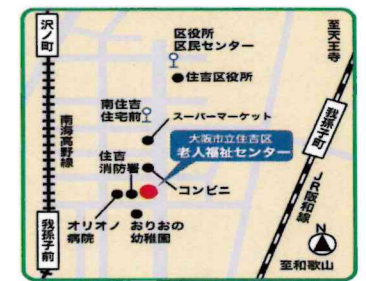
にじかいたの
アンパンマンなの



おひほの保育園
新3才児さんの
作品



大阪市立住吉区老人福祉センター (バス停 南住吉住宅前 徒歩3分)
〒558-0032住吉区遠里小野1-1-31 (南海高野線 我孫子前 徒歩5分)
☎06-6694-1416 (JR阪和線 我孫子町 徒歩13分)



住吉区社会福祉協議会

ここからホームページに入れます
センターだよりカラーで見れますので
是非ご覧になってください。



募集講座のご案内 開催場所 3階集会室

| 講座名 | 開催日時 | 申込受付 | 発表 | 定員 多数抽選 |
|---------------------------------------|---|-----------------------|--------------|-------------|
| ①よみがえる青春 音楽ライブ 出演 木本 泉氏(泉屋) | 6月3日(土) ①13:00～14:00 ②14:30～15:30 | 4月25日(火) ～5月18日(木) | 5月25日 (木) | ①②共 各40名 |
| ②LINEとスマホ決済 体験講座 講師ソフトバンク森田 寿幸氏 | 6月9日(金) 14:30～16:30 | 4月28日(金) ～5月22日(月) | 6月1日 (木) | 20名 |

お申込みお待ちしています

どっちのマスにかかっているのかなあ～

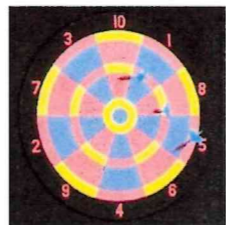


スリーアイス
3月18日



お年寄りから幼児迄、車椅子でも出来るバリアフリーのスポーツです

3月30日
ウエルネスダーツ体験講座



ダーツは高齢者の脳の活性化によいとされています



事業報告



ヨーガdeliフレッシュ
3月23日



膈式呼吸がポイントです



自立神経を整える効果があるとされています

今、ガラケーでスマホを持っていないけども
デモ機があるので大丈夫



スマートフォン体験教室
3月22日



何が分からないのか、[分からない]を質問しよう



うんちは身体の健康のパロメーター

毎日排便が無くても、不快の無いスッキリしたお通じがあれば便秘ではないそうです。

《半練状》 やや柔らかいけどこれならOK!

《バナナ状》 良いうんち。この状態をキープ

便秘に良いと言われる食べ物

納豆、オクラ、ヨーグルト、バナナ、リンゴ

お酒や冷たい飲み物、脂っこい食べ物が好きな人は下痢になりやすいと言われています。

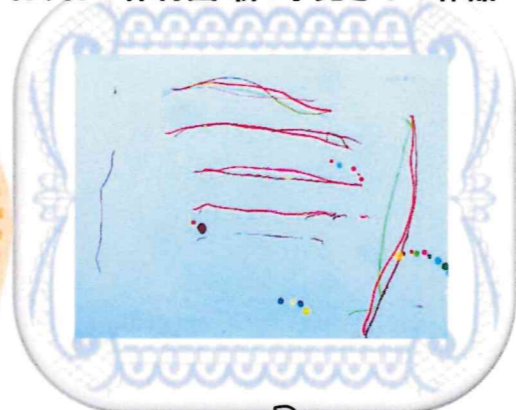
新年度【利用証 更新手続き】のご案内

窓口にて順次行っていますので事務所までお持ちください。

| 大阪日日新聞 | | 2023年(令和5年)2月14日 火曜日 | | 大阪日日新聞 | |
|--------|--------|----------------------|-----|--------|----|
| 住吉区 | 住吉あゆみ会 | 万物のリセットあれゆめ初詣 | 大阪市 | 内山 | 利子 |
| 東淀川区 | 福笑 | 初詣は楽しさのみおぼえをり | 大阪府 | 浦 | 艶子 |
| 東淀川区 | 福笑 | 初詣は楽しさのみおぼえをり | 大阪府 | 小川 | 豊子 |
| 東淀川区 | 福笑 | 初詣は楽しさのみおぼえをり | 大阪府 | 新前 | 隆夫 |
| 東淀川区 | 福笑 | 初詣は楽しさのみおぼえをり | 大阪府 | 杉本 | 朱貴 |
| 東淀川区 | 福笑 | 初詣は楽しさのみおぼえをり | 大阪府 | 竹村 | 肇 |
| 東淀川区 | 福笑 | 初詣は楽しさのみおぼえをり | 大阪府 | 廣岡 | 穂子 |
| 東淀川区 | 福笑 | 初詣は楽しさのみおぼえをり | 大阪府 | 藤元 | 弘子 |
| 東淀川区 | 福笑 | 初詣は楽しさのみおぼえをり | 大阪府 | 吉谷 | 政己 |

当センター 同好会の「住吉あゆみ句会」さんの作品が大阪日日新聞に年間を通して掲載されるそうです。2月の掲載をご紹介します。

おりおの保育園 新3才児さんの作品



にじのおぼけ

皐月(5月)さつき
旧暦の意味

田植えの月で早苗月(さなえつき)から「さつき」になったという説もあります。

ジブリの姉妹 さつきとメイは5月生まれから命名されたのでしょうか? ご存知の方いらっしゃいます?

～住吉区老人クラブ連合会 よい～

令和5年度 住吉区老人クラブ連合会の始動!!!

- 4月28日(金) グラウンドゴルフ大会 沢之町運動場
- 5月26日(金) 春季歴史の散歩道 奈良県平城宮歴史公園方面
- 6月27-28日(火-水) 春季旅行 富山県氷見方面
- 7月 健康講座 テーマ『未定』
- 9月 清掃活動、友愛訪問
- 10月20日(金) グラブ大会&カラオケ大会
- 11月 秋季歴史の散歩道

- 1月 新会員加入促進事業『初詣』
- 2月 会長研修会
- 3月 女性部研修会

(事務局)