

★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
第1週	1 木 ○		卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00	
	2 金 ▲	百歳体操 ①10:00②11:00 リズム体操 13:00	ハーモニカサークル 13:00	太極拳同好会 10:00
	3 土 ○	★よみがえる青春音楽ライブ ①13:00②14:30		卓球フレンド 10:00
	4 日	休館日		
	5 月 ○		卓球愛好会 10:00 健幸会 13:00	
	6 火 ×	百歳体操 ①10:00②11:00 ★ヨガ ① 13:30	体操同好会2組 10:00 民謡同好会 13:00	
	7 水 ○		遊書会3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
第2週	8 木 ○		卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00	ハーモニカ同好会 13:00
	9 金 ▲	百歳体操 ①10:00②11:00 リズム体操 13:00 ★楽しい健康体操 ①10:00②11:15 ★スマホ体験講座 14:30	生花同好会1組 13:00 生花同好会2組 13:30	
	10 土 ○		体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00	
	11 日	休館日		
	12 月 ○		ディスコン1組 10:00 ディスコン2組 13:00	
	13 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 13:30 住吉SHC 13:30	
	14 水 ○		卓球フレンド 10:00 アイリスpc 13:00 あやめ会 13:30	
第3週	15 木 ○	★川柳de遊ぼう 13:30	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
	16 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 14:45	
	17 土 ○	★スリーアイズ 13:30	住吉カラオケ教室 10:00	
	18 日	休館日		
	19 月 ○		卓球愛好会 10:00 健幸会 13:00	手芸クラブ 13:00
	20 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	
	21 水 ○		遊書会2組 10:00 アイリスpc 13:00 あやめ会 13:30	
第4週	22 木 ○	★百歳体操ステップアップ 10:00 ★心身正体 14:30	ハーモニカ同好会 13:00	
	23 金 ×	百歳体操 ①10:00②11:00 ★ヨガ② 13:30 ★楽しい健康体操 ①10:00②11:15 リズム体操 13:00		
	24 土 ○		体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00	
	25 日	休館日		
	26 月 ○		ディスコン1組 10:00 ディスコン2組 13:00	
	27 火 ▲	百歳体操 ①10:00②11:00 ★お誕生日会 13:30	住吉SHC 13:30	
	28 水 ○		卓球フレンド 10:00 遊書会1組 10:00 手編み同好会 13:00	
第5週	29 木 ○	★大正琴演奏会 13:30		
	30 金 ▲	百歳体操 ①10:00②11:00		

囲碁将棋
○ 10時から ▲12時から利用できます
×は終日利用できません

June ジューン 2023年<令和5年> **6**月号

住吉区老人福祉センターだより



おばあちゃんちでネコちゃんと一緒にあそんだよ。

おりあひの保育園
園児の作品

住吉区社会福祉協議会
ホームページでもご覧になれます

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)

募集講座のご案内

講座名	開催日時	申込受付	発表 多数抽選	定員	場所
【ヨーガde リフレッシュ ①】 講師 幸田 園子氏	6月6日(火) 13:30~15:00	5月16日(火) ~5月24日(水)	5月30日 (火)	25名	2階 大広間
【スリーアイズ】 講師 スポーツ推進委員	6月17日(土) 13:30~15:00	5月19日(金) ~6月2日(金)	6月9日 (金)	30名	3階 集会室
【百歳体操ステップアップ &体力測定会】 講師 上田 綾子氏	6月22日(木) 10:00~11:30	5月24日(水) ~6月8日(木)	6月15日 (木)	50名	3階 集会室
【心身正体】 講師 金 京子氏	6月22日(木) 14:30~16:00	5月24日(水) ~6月8日(木)	6月15日 (木)	50名	3階 集会室
【ヨーガde リフレッシュ ②】 講師 幸田 園子氏	6月23日(金) 13:30~15:00	5月25日(木) ~6月9日(金)	6月16日 (金)	25名	2階 大広間
【お誕生日会】 4.5.6月生まれの方 写真家 松本 邦雄氏	6月27日(火) 13:30~15:00	5月30日(火) ~6月13日(火)	6月20日 (火)	なし 全員	3階 集会室
【大正琴演奏会】 演奏者 琴修会	6月29日(木) 13:30~15:00	6月1日(木) ~6月15日(火)	6月22日 (木)	50名	3階 集会室

* ヨーガdeリフレッシュ①と②は、両方ともに申し込むことができます。

事業報告

脳トレめい絵 4月11日(火)

お申込みしなくてもご自由に参加していただけます



よみがえる青春 音楽ライブ 4月13日(木)

目の前のシールドも
やっとなくなりました

今回はウクレレも登場



スリーアイス 4月15日(土)

生野区発祥のスポーツです

ハイ！



LINEとスマホ決済 体験講座 4月26日(水)

paypayペイペイで
お買い物をらくに
しよう



ヨガdeリフレッシュの場所の変更



6月から3階集会室から2階大広間になります

囲碁将棋が、出来ない日がありますのでご注意ください。

囲碁将棋が出来ない日【6月】

6月6日(火) 6月23日(金)

水無月(6月) みなづき

旧暦の意味

梅雨の時期に水が無いとは違和感がありますね。実は「水が無い」という事ではなく「な」ではなく「の」を意味するそうです。〈みずのつき〉

おひの保育園 園児の作品



4にんでテントでねた たのしかったー！(〇)

5月6月でも熱中症に要注意!

そもそも高齢者は
身体の水分が少ない

喉が渇く前から水分補給を

暑さ、喉の渇きに
対する反応の鈍さ

水分補給は運動の前から必要です。水分が体に吸収されるには時間がかかるので、運動の前にたっぷり補給しておきましょう。

~住吉区老人クラブ連合会 よい~

燕が飛来する季節。 4月28日(金) 沢之町運動場にて『グラウンド・ゴルフ大会』を実施しました。86名の選手は 日頃の練習成果を発揮するとともに、区老連会員相互の親睦を深める場となりました。入賞10位までの方を、ご紹介します。

◆クラブ名略、敬称略◆

- | | |
|-----------------|------------------|
| 優勝=大領5喜楽会 吉田晃智 | 6位=清水丘二西江ア 小林英勝 |
| 準優勝=大領5喜楽会 脇田康子 | 7位=大領5喜楽会 井戸阪克彦 |
| 第3位=大領5喜楽会 高田定幸 | 8位=大領5喜楽会 増本喜美子 |
| 4位=清水丘二西江ア 松本 保 | 9位=清水丘福寿会 安達光夫 |
| 5位=清水丘二西江ア 雪谷和子 | 10位=社南悠々クラブ 水上 弘 |

選手の皆さま、お手伝い【役員、校下女性部長】の方、お疲れ様でした。(事務局)

