

センター事業

当日参加できます
★は申込必要

同好会

当日見学できます
その後入会手続き

○10時から▲12時から×利用できません 囲碁将棋・自由卓球の利用時間

第1週	1 水	○	遊書会3組 10:00 アイリスpc 13:00 あやめ会 13:30 すみっこメルヘン 13:00 卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00
	2 木	○	
	3 金	休館日 (文化の日)	
	4 土	○	卓球フレンド 10:00
	5 日	休館日	
第2週	6 月	○	卓球愛好会 10:00 健幸会 13:00
	7 火	×	百歳体操 ①10:00②11:00 ★ヨーガ 13:30 体操同好会2組 10:00 民謡同好会 13:00 卓球フレンド 10:00 あやめ会 13:30
	8 水	○	アイリスpc 13:00 卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00
	9 木	○	ハーモニカ同好会 13:30
	10 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 太極拳同好会 10:00 生花同好会1組 13:00
第3週	11 土	○	体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00
	12 日	休館日	
	13 月	○	ディスコン1組10:00 ディスコン2組13:00
	14 火	▲	百歳体操 ①10:00②11:00 脳トレぬり絵 13:30 住吉SHC 13:30 ボランティア養成講座 13:30 遊書会2組 10:00 あやめ会 13:30
	15 水	○	アイリスpc 13:00
第4週	16 木	○	★川柳de遊ぼう 13:30 卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00
	17 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 コーラス同好会 14:30
	18 土	○	住吉カラオケ教室 10:00
	19 日	休館日	
	20 月	○	卓球愛好会 10:00 健幸会 13:00 手芸クラブ 13:00
第5週	21 火	▲	百歳体操 ①10:00②11:00 体操同好会2組 10:00 民謡同好会 13:00
	22 水	○	★歩こう会【紅葉を楽しむ】 折紙同好会 13:00 和会 10:00 卓球フレンド 10:00 遊書会1組 10:00 手編み同好会 13:00
	23 木	休館日 (勤労感謝の日)	
	24 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 ★ヨーガ 13:30 コーラス同好会14:30
	25 土	○	体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00
第6週	26 日	休館日	
	27 月	○	ディスコン1組10:00 ディスコン2組13:00
	28 火	▲	百歳体操 ①10:00②11:00 住吉SHC 13:30
	29 水	○	★成年後見制度を知ろう 14:00 唄や音楽で文化を知るコンサート会 13:30
	30 木	○	★心身正体 14:30 ハーモニカ同好会 13:30

センター利用の際は受付にて必ず利用証の提出をお願いします。
お帰りの際は忘れずにお持ち帰りください。

当館利用時間 午前10時～午後5時
休館日 日曜・祝日・年末年始

住吉区老人福祉センターだより

11
月号

くさのうえであそぶ
バッタだより



おりおの保育園
園児の作品(貼り絵)

市内在住の60歳以上の方が
ご利用いただけます



(バス停 南住吉住宅前 徒歩3分)
(南海高野線 我孫子前 徒歩5分)
(JR阪和線 我孫子町 徒歩13分)



☎06-6694-1416

抽選結果は電話又は窓口貼り紙にてご確認ください

窓口・電話受付9:30から 日祝休み

募集	講座名	開催日時	申込受付	抽選発表	定員	場所
ヨーガde リフレッシュ1107 講師 幸田 園子氏	11月7日(火) 13:30~15:00	10月18日(水) ~10月26日(木)	10月31日 (火)	25名	2階 大広間	
歩こう会【紅葉を楽しむ】 行先 河内長野方面 参加費 30円(保険代) ※交通費・昼食代自己負担	11月22日(水) 健脚コース	10月18日(水) ~11月6日(月)	11月10日 (金)	25名	観心寺 から 延命寺	
ヨーガde リフレッシュ1124 講師 幸田 園子氏	11月24日(金) 13:30~15:00	10月31日(火) ~11月10日(金)	11月17日 (金)	25名	2階 大広間	
成年後見制度を知ろう 講師 司法書士 山崎 秀氏	11月28日(火) 14:00~16:00	10月18日(水) ~11月14日(火)	11月21日 (火)	40名	3階 集会室	
心身正体 講師 金 京子氏	11月30日(木) 14:30~16:00	11月1日(水) ~11月15日(水)	11月22日 (水)	50名	3階 集会室	
よみがえる青春 音楽LIVE 出演 木本 泉氏(泉屋)	12月2日(土) 13:30~14:30	11月2日(木) ~11月17日(金)	11月24日 (金)	80名	3階 集会室	
たのしい健康体操 令和5年12月~6年3月 後期 全【7回】 講師 長谷川 司氏	第2, 4金曜日 ①10:00~11:00 ②11:15~12:15	11月1日(水) ~11月22日(水)	11月30日 (木)	各50名	3階 集会室	

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

事業報告

百歳体操ステップアップ
講師 上田鏡子氏

脚におもりを付けます

吸ってー吐いてー!
腹式呼吸
けっこうむつかしいのよね

ヨガdeリフレッシュ
講師 幸田園子氏

一気に腕を背中
の後ろまで
肩甲骨が柔らかく
なります

頭の上から
思い切り
振り下げて

お誕生日会
写真家 松本邦雄氏

もう少し右むいて

プロカメラマン
が撮影します

ぶんかさい

開催

日時 令和5年 10月26日(木) 午前10時から午後4時
10月27日(金) 午前10時から午後4時

いよいよ**文化祭**が迫ってきました 協力して盛り上げていきましょう

くさのなかで
バツがあそんでたー

おいおの保育園
園児の作品(貼り絵)

霜月(11月)しもつき
旧暦の意味・由来

霜と聞くだけで寒さを感じられますね
日光が弱まる季節で日差しが
【しほむ月】
が霜月になったと言う説もあります。

今年の冬は

新型コロナウイルス感染症 → 今年の夏を上回る感染拡大が生じる可能性
季節性インフルエンザ → 流行する可能性

予防を徹底しましょう → 特に幼児・高齢者・持病のある人

より多くの発熱患者が同時に生じる可能性
手洗い、マスク、換気 もう一度見直してはいかがでしょうか

唄や音楽で文化を知るコンサート会 【唄とピアノコンサート】

開催日時 令和5年11月29日(水) 午後1時30分から3時
受付開始 午後1時より
開催開場 錦秀会 住吉区民センター 大ホール

申込不要
入場無料

当日、直接会場へお越しください 出演: Preghiera【プレギエラ】

～住吉区老人クラブ連合会 より～

アウトリーチ事業(新規事業)の一環で校下女性部長が地域に出向く【物づくり講習会】を紹介します。
10月16日(月)午後1時から苅田福祉会館で苅田新生クラブの田原会長、阿武校下女性部長の協力のもと、
区老連の泉女性部長、苅田南の山本校下女性部長が講師となり、参加された皆さんに速効性粘土を使用した
『可愛いお地蔵さん(色紙)』を作成しました。色んな表情のお地蔵さんができあがりしました。



いよいよ準備
始めます