

★は申込必要		事業	予定表	同好会	当日見学に来てください	
第1週	1 金	百歳体操 ①10:00②11:00	★ヨガ 13:30	太極拳 10:00	みんなのコーラス 14:00	
	2 土			卓球フレンド 10:00		
	3 日	休館日(文化の日)				
	4 月	休館日(振替休日)				
第2週	5 火	百歳体操 ①10:00②11:00		体操同好会2組 10:00	民謡同好会 13:00	
	6 水	リズム体操 12:30		うたごえサークル 10:30		
	7 木			アイリスpc 13:00	あやめ会 13:45	
	8 金	百歳体操 ①10:00②11:00	★楽しい健康体操 ①10:00②11:15		すみっこメルヘン 13:00	
	9 土			卓球同好会 10:00	若葉同好会 13:00	
	10 日	休館日				
	11 月			くつろぎ同好会 10:00	住吉SHC 13:30	
第3週	12 火	百歳体操 ①10:00②11:00		ディスコン1組10:00	ディスコン2組13:00	
	13 水	脳トレぬり絵 13:30		あゆみ句会 13:30	健幸会 13:00	
	14 木	★初心者ハーモニカ講習 10:00		卓球フレンド 10:00	あやめ会 13:45	
	15 金	百歳体操 ①10:00②11:00	★資産形成セミナー 13:30		卓球同好会 10:00	若葉同好会 13:00
	16 土			ハーモニカ同好会 13:30		
	17 日	休館日				
	18 月			卓球愛好会 10:00	健幸会 13:00	
第4週	19 火	百歳体操 ①10:00②11:00		手芸クラブ 13:00		
	20 水	リズム体操 12:30		体操同好会2組 10:00	民謡同好会 13:00	
	21 木	★おかんアート 13:00		折紙同好会 13:00	和会 10:00	
	22 金	★川柳de遊ぼう 13:00		うたごえサークル 10:30	遊書会2組 10:00	
	23 土	百歳体操 ①10:00②11:00	★ヨガ13:30		アイリスpc 13:00	あやめ会 13:45
	24 日	休館日(勤労感謝の日)				
	25 月			卓球同好会 10:00	若葉同好会 13:00	
5	26 火	百歳体操 ①10:00 ②11:00	★空き家セミナー 10:00	住吉SHC 13:30		
	27 水	★お誕生日会&パフォーマンス 13:30		みんなのコーラス 14:00		
	28 木	リズム体操 12:30		くつろぎ同好会 10:00		
	29 金	★成年後見制度 14:00		ディスコン1組10:00	ディスコン2組13:00	
	30 土	百歳体操①10:00②11:00	★心身正体13:30		卓球フレンド 10:00	遊書会1組 10:00

住吉区老人福祉センターだより11月号

おりおの保育園 3歳児の作品

題名 **だいすきなママがおけしようしているところ**

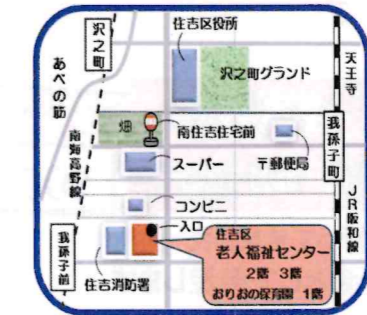


2024 令和六年



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

〒558-0032住吉区遠里小野1-1-31
 住吉区老人福祉センター



募集受付 午前10時～午後5時
 抽選結果は電話又はセンター内
 貼り紙にてご確認ください

電話 06-6694-1416
 FAX 06-6606-3412

講座名	開催日時	申込受付	抽選発表	定員	場所
資産形成セミナー 投資のプロに聞くお金の育てかた	11月15日(金) 13:30~15:00	10月16日(水)~30日(水)	11月8日(金)	30名	3階 集会室
おかんアート しめ縄のリース 材料費 500円	11月21日(木) 13:00~16:00	10月22日(火)~11月7日(木)	11月14日(木)	15名	3階 会議室 北
ヨガde 1122 リフレッシュ	11月22日(金) 13:30~15:00	10月23日(水)~11月8日(金)	11月15日(金)	25名	2階 大広間
お誕生日会&パフォーマンス 10.11.12月生、その他の方もどうぞ 園児の歌 大正琴	11月26日(火) 13:30~15:00	10月25日(金)~11月12日(火)	11月19日(火)	80名	3階 集会室
空き家セミナー 個別相談あり 年齢制限なし	11月26日(火) 10:00~11:30	10月22日(火)~11月12日(火)	11月19日(火)	20名 個別相談 5名	3階 会議室 南
成年後見制度 個別相談あり 年齢制限なし	11月28日(木) 14:00~16:00	10月25日(金)~11月14日(木)	11月21日(木)	40名 個別相談 6名	3階 集会室

中面にもあります 事業の申込、問い合わせはご本人に限らせていただきます

2024年 11月 囲碁将棋・自由卓球 予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 ×	2 ○
3 (休)	4 (休)	5 ▲	6 ○	7 ○	8 ▲	9 ○
10 (休)	11 ▲○	12 ▲	13 ○	14 ○	15 ▲	16 ○
17 (休)	18 ○	19 ▲	20 ○	21 ○	22 ×	23 (休)
24 (休)	25 ▲○	26 ▲	27 ○	28 ○	29 ▲	30 ○

○ 10時～午後5時
▲ 12時～午後5時
× ご利用できません

(注) 11日、25日は
▲ 囲碁将棋
○ 自由卓球

Good!!
おりおの保育園
3歳児の作品

題名
ただのくるま

e-スポーツ体験 10月3日(木) 大阪スポーツみどり財団

事務所横の会議室で盛況に行いました。時折ワー!!と楽しそうな声が事務所に響き渡りこちらも何だかソワソワ(笑) テニスとボーリングを体験しました手を振り上げて降ろすだけなのかと思いきやその瞬間手首を行きたい方向にキュッと曲げる のだそうです 奥深い...

ヨーガdeリフレッシュ 10月4日(金) 幸田 園子氏

インド式ヨーガ 自律神経を整えるゆったりな内容 キツイ形もなし 足上げ 90度45度15度 イヤーちょっときついかも...

くつろぎ同好会 会員募集

入会金100円 毎月500円 YOGA

6月から有志により仮で活動を行ってきまして 11月11日(月)より正式に同好会として発足します

受付 10月16日(水)～29日(火)
発表 11月5日(火)
定員 11人

活動日時 第1・2・4月曜日 10時～11時30分
場所 住吉区老人福祉センター 2階大広間
講師 伊藤 裕子氏

運動量少し多めのパワーあるヨガです

いきいき百歳体操 11月5日 火曜日
インドネシア研修生の人たちが12人来館します
たくさんのご参加お待ちしております

体力測定会 & 百歳体操 10月4日(金) 上田 綾子氏

いつもの百歳体操の成果を測るための測定会です 今回より毎回毎回止めての説明はなくなりました よりいつもの百歳体操に近いものになっています
・コーンを回ってくる秒数 ・片足立ちの秒数
これらを折れ線グラフに記録して変化を楽しまれています 歩くときは腕を大きく振って歩くようにしましょう そうすることで足も自然に上がります 足が上がると、つまずきがなくなります

野郎のLINE講座 10月5日(土) 主催 社会福祉協議会

自分の携帯を使っていつものLINEを更にパワーアップ 個人レッスンも

10月29日(火) 30日(水) 文化祭開催 徒歩での来館 ご協力をお願いします

募集講座

講座名	開催日時	申込受付	抽選発表	定員	場所
心身正体 しんしんせいたい 講師 金 京子氏	11月29日(金) 13:30～15:00	10月29日(火)～ 11月14日(木)	11月21日(木)	50名	3階 集会室
体力測定会 & 百歳体操 講師 上田 綾子氏	12月6日(金) 10:30～12:00	11月1日(金)～ 11月22日(金)	11月29日(金)	30名	2階 大広間
ヨーガde 1206 リフレッシュ 講師 幸田 園子氏	12月6日(金) 13:30～15:00	11月1日(金)～ 11月22日(金)	11月29日(金)	25名	2階 大広間
歩こう会 & 社会発見資源ツアー 参加費 30円(保険代)	チン電でプラブラ行くで 12月19日(木) 9:00～16:30	11月6日(水)～ 11月28日(木)	12月6日(金)	25名	帝塚山古墳から 阿倍野タスカル

交通費・昼食代自己負担 震度7の体験

～住吉区老人クラブ連合会 より～

10月8日(火) 98名(バス3台)は、京都府 美山「かやぶきの里」亀岡「コスモス園」へ。

夢コスモス園