

自由卓球と囲碁将棋の利用時間
○ 10時から ▲ 12時から

事業

3月 予定表

同好会



第1週	1	土	○		卓球フレンド 10:00
	2	日		休館日	
	3	月	○	○ 卓球 ▲ 囲碁将棋	卓球愛好会 10:00 健幸会 13:00 くつろぎ同好会 10:00
	4	火	▲	百歳体操 ①10:00②11:00	体操同好会2組 10:00 民謡同好会 13:00
	5	水	○	リズム体操 12:30	うたごえサークル 10:30 アイリスPC 13:00 すみっこメルヘン 13:00 あやめ会 13:45
第2週	6	木	○	まーちゃんバンド【沖縄の音楽】 13:00	卓球同好会 10:00 住吉SHC 13:30
	7	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
	8	土	○		体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00
	9	日		休館日	
	10	月	○	○ 卓球 ▲ 囲碁将棋	くつろぎ同好会 10:00 住吉SHC 13:30 ディスコン1組10:00 ディスコン2組13:00
第3週	11	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
	12	水	○	リズム体操 12:30	卓球フレンド 10:00 あやめ会 13:45
	13	木	○	初心者ハーモニカ講習 10:00	卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00 ハーモニカ同好会 13:30
	14	金	▲	百歳体操 ①10:00②11:00 ★心身正体13:30 ★楽しい健康体操A10:00B11:15	生花同好会 13:00
	15	土	○		住吉カラオケ教室 10:00
第4週	16	日		休館日	
	17	月	○		卓球愛好会 10:00 健幸会 13:00 手芸クラブ 13:00
	18	火	▲	百歳体操 ①10:00②11:00	体操同好会2組 10:00 民謡同好会 13:00 折紙同好会 13:00 和会 10:00
	19	水	○	リズム体操 12:30 レクカフェ 13:30	うたごえサークル 10:30 遊書会2組 10:00 アイリスpc13:00 あやめ会13:45 住吉SHC13:30
	20	木		休館日(春分の日)	
第5週	21	金	▲	百歳体操 ①10:00②11:00	太極拳 10:00 英会話同好会 14:45
	22	土	○		体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00
	23	日		休館日	
	24	月	○	○ 卓球 ▲ 囲碁将棋	くつろぎ同好会 10:00 ディスコン1組10:00 ディスコン2組13:00
	25	火	▲	百歳体操 ①10:00②11:00	
第6週	26	水	○	リズム体操 12:30 ★奏筆体験会 14:00	卓球フレンド 10:00 遊書会1組 10:00 手編み同好会 13:00
	27	木	○	★川柳de遊ぼう 13:30	ハーモニカ同好会 13:30
	28	金	×	百歳体操 ①10:00②11:00 ★ヨガ 13:30	みんなのコーラス 14:00
	29	土	○		
	30	日		休館日	
第7週	31	月	○		

★印 申し込みが必要です
それ以外は自由参加です

まずは見学していただきます 開始時刻に事務所まで
ご自身が納得されたら『入会届』に記入してください



どうぶつえんにいって
レッサーパンダにあつてきたよ

遠里小野保育園
4歳児の作品



〒558-0032住吉区遠里小野1-1-31

電話 06-6694-1416

FAX 06-6606-3412



Facebook



ホームページ

抽選結果は電話又は事務所横の貼り紙にてご確認ください

募集受付時間：午前10時～午後5時

心身正体

講師 金 京子氏

開催 3月14日(金)
13:30～15:00受付 2月17日(月)
～2月27日(木)発表
3月7日(金)

定員50名 3階 集会室

奏筆(かなふで)体験会

講師 奏筆®協会 栄永 建治氏

開催 3月26日(水)
14:00～15:00受付 2月26日(水)
～3月12日(水)発表
3月19日(水)

定員15名 2階事務所横会議室

奏筆って??何

中面でご案内しています。

ハーモニカ初心者講習会

講師 岩井 敏三氏

初回4月10日(木)

開催 毎月第2木曜日
(全12回) 10:00～11:30受付 3月1日(土)
～10名に達するまで

先着順 3階 会議室南

楽しい健康体操 第1期

講師 長谷川 司氏

初回4月11日(金)

開催 ①10:00～11:00
(全4回) ②11:15～12:15受付 3月4日(火) 発表
～3月21日(金) 4月2日(水)

定員 各55名 3階 集会室

来期から
全4回×5期
開催します

1月28日(火)
シニアミュージカル

発起塾ツアー組

飛び入り参加、させられちゃいました
なので、盛り上がりも最高潮に!!!

おなかを抱えて笑える場面もあり
大好評でした!(^)!

2月7日(金)
体力測定会&百歳体操

講師 上田綾子氏

コーンを回って戻ってくるまでの
時間を計っています

つまずきにくくなったと
効果が出てきた方も何人か
いらっしゃいます
測定グラフを付けて
楽しめています

1月30日(木)
よみがえる青春 音楽LIVE

出演 泉屋

「冬に聞きたい昭和の冬ソング特集」♪冬はやはり演歌ですね

利用証について

利用証がバーコード付きに新
しく変わります
4月から更新していきますの
で、よろしく
お願いいたします

奏筆ってなあに

よくある質問

Q 全くの初めてですが、私にも
出来ますか?
A ほとんどの方が「凄、これ私が
書いたの?」って作品を完成されます。

開催 3月26日(水) 午後2時から3時

貴方もこのように書いてみたいと思いませんか?
新しい自分を発見してください。

ばあばのいえにいつ
たこあげしたよ

遠里小野保育園
4歳児の作品

~住吉区老人クラブ連合会 より~

1月23日(木) 予算総会が開かれ『令和7年度事業』が拍手をもって承認されました。

- ・4月25日(金) === グラウンドゴルフ大会「沢之町運動場」
- ・5月21日(水) === 春の歩こう会「平等院&ガーデンミュージアム比叡」
- ・5月29日(木) === 決算総会
- ・6月20日(金) === ポッチャ大会「区民センター大ホール」
- ・6月 === 区老連広報紙発行
- ・7月15-16日(火-水) === 親睦旅行「下呂&高山」
- ・9月 === 友愛訪問活動
- ・10月 === すみよし区民まつり「スーパーボールすくい店」
- ・11月 === 秋の歩こう会「行先未定」
- ・12月 === 趣味の作品展&ポッチャ大会「区民センター大ホール」
- ・1月29日(木) === 予算総会
- ・1月 === 区老連広報紙発行

アウトリーチ事業
(地域へ) も実施

杉本町にある廃線跡!!

阪和貨物線(1942~2009)
杉本町から久宝寺迄(11.3km)



利用者さんからの提供です。
ありがとうございます!!
皆さんが作って頂けるスペースを空けています。

写真提供 山本昭雄氏

2月4(火) 5日(水)
大阪公立大学看護学部 実習

事務所で受付から 各事業、
同好会に参加していただきました
若いパワーでセンターに来る人も
事務所も楽しい2日間でした