

★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)				
	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	アイリスpc 13:00	あやめ会 13:45
	7 木			すみっこメルヘン 13:00	卓球同好会 10:00	若葉同好会 13:00
第2週	8 金	百歳体操 ①10:00②11:00	★楽しい健康体操 ①10:00②11:15	住吉SHC 13:30	生花同好会 13:00	
	9 土			体操同好会1組 10:00	カナリア 13:00	
	10 日	休館日				
	11 月			くつろぎ同好会 10:00	住吉SHC 13:30	
	12 火	百歳体操 ①10:00②11:00	脳トレぬり絵 13:30	ディスコン1組10:00	ディスコン2組13:00	
	13 水	リズム体操 12:30		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		卓球同好会 10:00	若葉同好会 13:00	
第3週	15 金	百歳体操 ①10:00②11:00	★資産形成セミナー 13:30	ハーモニカ同好会 13:30	太極拳 10:00	英会話同好会 14:45
	16 土			カナリア&住吉カラオケ教室(発表会)10:00		
	17 日	休館日				
	18 月			卓球愛好会 10:00	健幸会 13:00	
	19 火	百歳体操 ①10:00②11:00		手芸クラブ 13:00	体操同好会2組 10:00	民謡同好会 13:00
	20 水	リズム体操 12:30	レクカフェ 13:00	折紙同好会 13:00	和会 10:00	
	21 木	★おかんアート 13:00	★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	
第4週	22 金	百歳体操 ①10:00②11:00	★ヨガ13:30	アイリスpc 13:00	あやめ会 13:45	
	23 土	休館日(勤労感謝の日)				
	24 日	休館日				
	25 月			卓球同好会 10:00	若葉同好会 13:00	
	26 火	百歳体操 ①10:00 ②11:00	★空き家セミナー 10:00	住吉SHC 13:30	みんなのコーラス 14:00	
	27 水	リズム体操 12:30	★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	★成年後見制度 14:00		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
5	29 金	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	
	30 土			手編み同好会 13:00	成年後見制度 14:00	

# 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  LOVE

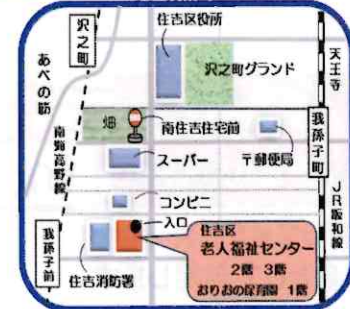
だいすきなママが おけしょうしているところ

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	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	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

**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

**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て 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

**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...

**体力測定会 & 百歳体操**  
10月4日(金)

上田 綾子氏

主催 社会福祉協議会

野郎のLINE講座  
10月5日(土)

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

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

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

～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

震度7の体験