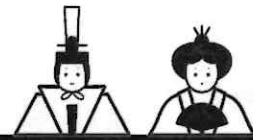


自由卓球と囲碁将棋の利用時間  
○ 10時から ▲ 12時から

事業

3月 予定表

同好会



第1週

第2週

第3週

第4週

第5週

|    |   |   |                                                      |                                                                |
|----|---|---|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1  | 土 | ○ |                                                      | 卓球フレンド 10:00                                                   |
| 2  | 日 |   | 休館日                                                  |                                                                |
| 3  | 月 | ○ | ○ 卓球<br>▲ 囲碁将棋                                       | 卓球愛好会 10:00 健幸会 13:00<br>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<br>すみっこメルヘン 13:00 あやめ会 13:45       |
| 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 ★ヨーガ 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<br>▲ 囲碁将棋                                       | くつろぎ同好会 10:00 住吉SHC 13:30<br>ディスコン1組10:00 ディスコン2組13:00         |
| 11 | 火 | ▲ | 百歳体操 ①10:00②11:00<br>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<br>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<br>★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                                                 |
| 16 | 日 |   | 休館日                                                  |                                                                |
| 17 | 月 | ○ |                                                      | 卓球愛好会 10:00 健幸会 13:00<br>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<br>折紙同好会 13:00 和会 10:00              |
| 19 | 水 | ○ | リズム体操 12:30<br>レクカフェ 13:30                           | うたごえサークル 10:30 遊書会2組 10:00<br>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)                                            |                                                                |
| 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<br>▲ 囲碁将棋                                       | くつろぎ同好会 10:00<br>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                                    |                                                                |
| 26 | 水 | ○ | リズム体操 12:30<br>★奏筆体験会 14:00                          | 卓球フレンド 10:00 遊書会1組 10:00<br>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 ★ヨーガ 13:30                         | みんなのコーラス 14:00                                                 |
| 29 | 土 | ○ |                                                      |                                                                |
| 30 | 日 |   | 休館日                                                  |                                                                |
| 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ってきたよ

遠里小野保育園  
4歳児の作品



住吉区老人福祉

センターだより

3月号



〒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) 発表  
～2月27日(木) 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) 発表  
～3月12日(水) 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

つまずきにくなつたと  
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  
楽しんでいます

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。

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

### 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

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

