

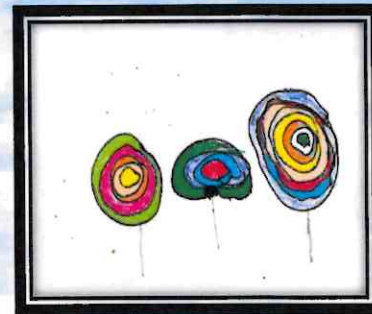
自由卓球と囲碁将棋の利用時間
○ 10時から ▲ 12時から

5月予定表

			事業	同好会
第1週	1	木	○	卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00 住吉SHC 13:30 太極拳 10:00 みんなで歌おう会 14:00
	2	金	▲	百歳体操 ①10:00②11:00
	3	土		休館日 (憲法記念日)
	4	日		休館日 (みどりの日)
	5	月		休館日 (こどもの日)
	6	火		休館日 (振替休日)
第2週	7	水	○	リズム体操 12:30 うたごえサークル 10:30 あやめ会 13:45 すみっこメルヘン 13:00
	8	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
	9	金	▲	百歳体操 ①10:00②11:00 ★楽しい健康体操 ①10:00②11:15
	10	土	○	生花同好会 13:00 民謡同好会 13:00 体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00
	11	日		休館日
	12	月	○	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	13	火	▲	百歳体操 ①10:00②11:00 脳トレぬり絵 13:30
	14	水	○	リズム体操 12:30 ★川柳de遊ぼう 13:30
	15	木	○	卓球フレンド 10:00 あやめ会 13:45 卓球同好会 10:00 若葉同好会 13:00 住吉SHC 13:30
	16	金	▲	百歳体操 ①10:00②11:00
	17	土	○	太極拳 10:00 英会話同好会 14:45 住吉カラオケ教室 10:00
	18	日		休館日
第4週	19	月	○	楽笑クラブ 10:00 健幸会 13:00 手芸クラブ 13:00
	20	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
	21	水	○	リズム体操 12:30 ボランティアやろうよ 13:30
	22	木	○	★歩こう会 うたごえサークル 10:30 遊書会2組 10:00 あやめ会 13:45 ハーモニカ同好会 13:30
	23	金	▲	百歳体操 ①10:00②11:00 ★楽しい健康体操 ①10:00②11:15
	24	土	○	みんな歌おう会 14:00 体操同好会1組 10:00 カナリア 13:00
第5週	25	日		休館日
	26	月	○	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
	27	火	▲	百歳体操 ①10:00②11:00 体操同好会2組 14:00
	28	水	○	卓球フレンド 10:00 遊書会1組 10:00 手編み同好会 13:00
	29	木	○	
	30	金	▲	百歳体操 ①10:00②11:00
	31	土	○	

★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住吉区老人福祉
センターだより

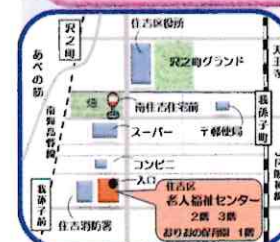
5月号

令和七年
2025〒558-0032
住吉区遠里小野1-1-31
☎ 06-6694-1416
FAX 06-6606-3412ペロペロ
キャンディー
かいたよ
おりおの保育園
4歳児の作品歩こう会 行先 和歌山県 九度山
真田ミュージアム開催日時 5月22日 (木) 888
集合 9時頃 解散 5時頃受付 4月18日 (金) ~ 5月8日 (木)
発表 5月14日 (水)全行程 8km程度
交通費・昼食代自己負担 定員 25人
保険代 28円

おかんアート

講師 水谷 ミチ子氏
開催日時 6月5日 (木)
13:00~16:00
材料費代 500円受付 4月25日 (金) ~ 5月20日 (火)
発表 5月27日 (火)

場所 3階会議室北 定員 20人



ホームページ



Facebook

募集講座

募集受付時間
午前10時~午後5時抽選結果は電話又は事務所横の
張り紙にてご確認ください

体操と息deリフレッシュ 0606

(旧名称 ヨーガdeリフレッシュ)

講師 幸田 園子氏

開催日時 6月6日 (金)
13:30~15:00受付 4月30日 (水) ~ 5月23日 (金)
発表 5月30日 (金)

場所 2階大広間 定員 25人

(脳トレ) ぬり絵講習会

講師 須貝 光一郎氏

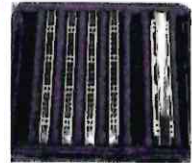
開催日時 6月10日 (火)

①10:30~12:00 お花
②13:30~15:00 動物受付 4月30日 (水) ~ 5月23日 (金)
発表 5月30日 (金)

場所 2階事務所横会議室 定員 各20人

そうやって吹くんだー！

毎月第2木曜日
10:00~11:30r



先生のハーモニカ
コレクションです



♪

ぎ

自分で動いて整体して
痛みや不調を自力で
整えるように導きます
体幹を引き締めましょう



肩甲骨をギュッと
寄せます

よ



う



没頭して集中して
できた時の達成感が
楽しさに繋がりました



3月26日(水)
奏筆(かなふで)体験会
講師 栄永 建治氏

私にも出来ました
こんなの書いて
みたかったの

ご自分の趣味で作った
作品や、昔の地域の写真
などセンターだよりに載
せませんか？
お待ちしております

事業報告

3月14日(金)
心身正体
講師 金 京子氏

発足してから早1年
人数も少しずつ増えてきました
楽しい時間が過ごせます
もう少し空きがありますので見学
にいらしてください

4月10日(木)
ハーモニカ初心者講習会
講師 岩井 敏三氏

毎週火・金曜日
①10:00~10:30
②11:00~11:30

百歳体操

プロジェクターを見ながら
1.2.3しい~



おもりを手足につけて
体操します

リズム体操

毎週水曜日
12:30~13:30



長めのタオル又は
手ぬぐいを
持ってきてください

CDを流して前の人の真似をして
音楽に合わせて気軽に体操

自由参加

時間が合えば好きな時にどうぞ！
予約もいりません、講師なしで自分たちで
自由にのびのびと体操をして、おしゃべりをして
わいわいがやがやと皆さん笑顔で帰って行かれます

毎年色が変わります
7年度は全員オレンジ色です！
(更新したかどうか わかりやすくなりました)
来館されたら必ず2階
で提出してください
バーコードが妨げられると読み込めません
上に物が被らないようにご配慮をお願いします



パパとママ
けっこんしてる
おりおの保育園
4歳児の作品

同好会 心機一転 新しい春に新しい名前でスタート 事業
みんなのコーラス→みんなで歌おう会
卓球愛好会→楽笑(らくしょう)クラブ
ヨガdeリフレッシュ→体操と息deリフレッシュ
センターだよりの予定表も書き換えていきますのでお間違えのないようにご覧ください

~住吉区老人クラブ連合会より~
**令和7年度も区老連は
頑張って活動します！**

住吉区内の各单位クラブも、頑張って事業を実施していきます
ので 会員の皆さま ぜひ ご参加ください。事業内容につきましては、
各单位クラブの会長まで ご連絡ください。

令和7年
4月16日
6月18日
7月16日
9月17日
10月15日
12月17日
レクカフェ
今年度の営業日
令和8年
1月21日
3月18日
第3水曜日
13:30~15:00



マッサージ機のカバーを
手縫していただきました
大霜寛子さん
ありがとうございました