

3月		1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7
午前	大広間					百歳体操③④		休館日
	娯楽室							
	多目的・その他							
午後	大広間			講習会「リラックスヨガ」			スマホ活用講座	
	娯楽室							
	多目的・その他							
		8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14
午前	大広間	百歳体操①②	百歳体操①②	書を楽しむ会	囲碁	百歳体操③④	囲碁	休館日
	娯楽室		将棋					
	多目的・その他						楽しく話そう英会話	
午後	大広間			講習会「リラックスヨガ」	ツボ押し運動教室	ウォーキングと健康体操		
	娯楽室		将棋開放		囲碁開放	将棋開放	囲碁開放	
	多目的・その他		カフェボランティアミーティング					
		15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21
午前	大広間		俳句		民謡B	百歳体操③④	祝日 (春分の日)	休館日
	娯楽室		将棋					
	多目的・その他		編物1					
午後	大広間		折り紙教室	講習会「リラックスヨガ」	民謡A			
	娯楽室		将棋開放		囲碁開放	将棋開放		
	多目的・その他		編物2					
		22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28
午前	大広間	百歳体操①②	百歳体操①②	書を楽しむ会	囲碁	百歳体操③④	囲碁	休館日
	娯楽室		将棋					
	多目的・その他						楽しく話そう英会話	
午後	大広間			男性のリフレッシュ体操教室	ツボ押し運動教室	講習会「絵手紙」	Zoom講習会	
	娯楽室		将棋開放		囲碁開放		囲碁開放	
	多目的・その他							
		29 (月)	30 (火)	31 (水)	<b>大阪市立 住之江区老人福祉センター</b> 【指定管理者：社会福祉法人 大阪市住之江区社会福祉協議会】 所在地：〒559-0015大阪市住之江区南加賀屋3-1-20 (住之江図書館と同じ建物の1階です) 電話：06-6683-2888 FAX：06-6683-2739 ホームページをご覧くださいには、住之江区社協のホームページ (http://www.saza73jp) から、右横にある「老人福祉センター」の ボタンをクリックしてください。サークルの情報や月間スケジュール、 イベント情報などを掲載しています。			
午前	大広間							
	娯楽室							
	多目的・その他							
午後	大広間	体力測定会	かんたんシンプル スマホ体験教室					
	娯楽室							
	多目的・その他							

## 講習会報告



2月2日開催

安定した指導でお馴染みの長谷川先生による「ウォーキングと健康体操」です。今回は15名の方が、前半に説明受けたのち、後半で歩き方の実践を行いました。歩幅を大きくかかから親指に力を入れて歩くなど、ポイントに気を付けながら、皆さん楽しくウォーキングを体験していました。

次回からは、長谷川先生の「自宅でできる健康体操」になります♪皆様のご参加お待ちしております。

# 3月

★☆☆◎

（ご住所）利市利用内用  
 持所用時在さ  
 居参・さ時間住  
 住く年れ間れる  
 区だ年齢る方  
 のさいの方午方  
 の老人確は、前六八  
 福認で、十時  
 社直できる用から  
 中心に保証の午後  
 ンタ発行の発五時  
 ーハ行証・免許まで  
 申出せていた  
 出してください

**3月8日(月)～3月27日(土)〈サロン〉にて午前/午後  
老人福祉センター作品展**

※ サークル入会をご希望される方は、住之江区老人福祉センター窓口（電話：6683-2888）へお問い合わせください。満員の場合は、待機者として順番待ちの登録をおこなってください。欠員がございましたらご連絡いたします。