



4月より、利用証更新の手続きが始まります♪利用証は受付にご提出お願いいたします。

無料

### ツボ押し運動教室

日時 4月22日(木)・5月13日(木)・27日(木)・6月10日(木) 午後1時30分～2時30分【全4回】  
講師 結城 美風氏(風 鍼灸院院長)  
定員 15名(抽選となる場合は、初めて参加される方優先となります)  
対象者 全4回とも出席可能な方  
持ち物 水分補給の為に飲み物/汗を拭くためのタオル  
申込 4月6日(火)午前11時～4月14日(水)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★

無料

### 男性のリフレッシュ体操教室

日時 4月28日(水) 午後1時30分～2時30分  
講師 福家 洋平氏(はりきゅう院 歩《あゆみ》代表)  
定員 15名  
対象者 男性限定です  
持ち物 水分補給の為に飲み物・汗を拭くためのタオル  
申込 4月7日(水)午前11時～4月15日(木)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



### 折り紙あそび『きくの花かざり』

日時 5月6日(木) 午前10時～11時30分  
講師 濱村 美津子氏  
定員 10名  
参加費 200円(材料費)  
持ち物 ハサミ・木工ボンド・物差し(15cmぐらいのもの)・筆記用具  
申込 4月13日(火)午前11時～4月21日(水)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★

開催場所は多目的室です



無料

### スマホ初心者のための基本講座

☆基本操作から学びます《スマホ活用講座》  
日時 5月8日(土) 午後1時30分～3時30分  
講師 吉田 恵子氏(パソコンボランティア Wing《ウィング》)  
定員 11名  
対象者 スマホをお持ちの方(スマホをお持ちの方対象の講習会です)  
持ち物 スマホ(かんたんスマホ含む)、筆記用具  
申込 4月15日(木)午前11時～4月24日(土)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★

開催場所は多目的室です



無料/先着順

### ハルディックウォークを楽しむ会

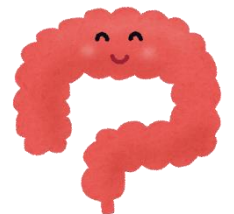
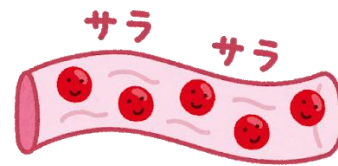
4月より月1回、ハルディックウォークを楽しむ会を始めます♪  
日時 4月30日(金) 午後1時30分～3時30分 雨天中止  
◇ウォーキングルートー南加賀屋公園～住之江公園～住吉川遊歩道～住之江公園～住之江区老人福祉センター  
定員 20名【先着順】  
持ち物 タオル・水分補給の為に飲み物  
ご自分でポールをお持ちの方は当日お持ちください。お持ちでない方は貸出しますので、申し込み時にお申し出ください。  
申込 4月2日(金)午前11時より本人が 窓口へ



無料

### おなかの健康と楽しい体操

★血管年齢測定★  
日時 5月28日(金) 午後1時30分～2時30分  
※ご希望の方には午後1時より血管年齢測定をおこないます。申込時にお申し出ください。(希望者が多数の場合は、講習会終了後におこなうこともあります。ご了承ください。)  
定員 15名  
講師 藤原 由紀子氏(南大阪ヤクルト販売株式会社 広報室)  
申込 4月27日(火)午前11時～5月10日(月)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



無料

### 4月 囲碁・将棋開放

当面の間、実施曜日、参加人数を制限して実施いたします。

囲碁：4月1日(木)・8日(木)・10日(土)・15日(木)・17日(土)・22日(木)・24日(土)

将棋：4月2日(金)・9日(金)・13日(火)・16日(金)・20日(火)・23日(金)・27日(火)

時間：午後1時～4時/定員：各日16名 8組  
場所：住之江区老人福祉センター 娯楽室・休憩室  
※予約不要ですが、前日までは予約可能。人数制限がございますので、当日参加いただけない場合もございます。ご利用後の机とイスの消毒ご協力お願いいたします。  
◆詳しくはチラシをご覧ください

無料

### 4月のいきいき百歳体操(事前申込)

③・④の実施曜日が火・金に変更になります。

日時 ①・②共に4月12日(月)・13日(火)・26日(月)・27日(火)  
①午前10時～10時45分/②午前11時～11時45分  
③・④共に4月6日(火)・9日(金)・20日(火)・23日(金)  
③午前10時～10時45分/④午前11時～11時45分 各組4回  
定員 ①・②・③・④各組12名程度  
申込 3月9日(火)午前11時～3月22日(月)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★

★定員超えた講座は抽選の上、講習会にご参加いただける方のみ受付期間終了後、お電話にてご連絡いたします。