

無料

### 懐かしの映画 上映会 8月

『スターウォーズ/エピソード4・新たなる希望』

日時 8月13日(金)  
午後1時30分～3時40分(予定)  
〈カラー吹替版 上映時間約125分〉  
定員 18名【先着順】  
申込 7月13日(火)午前11時から本人が来館もしくは  
電話にて受付

◆次回9月27日(月)「スターウォーズ/エピソード5・帝国の逆襲」上映予定



無料/先着順

### ハルディックウォークを楽しむ会

日時 7月15日(木) 午前9時40分集合 ☔雨天中止  
※老人福祉センターの開館時間は9時30分からです。  
早くお越しただいてもお入りいただけないので、ご注意ください。

集合場所 住之江区老人福祉センター 多目的室  
◇ウォーキングルートー南加賀屋公園～住之江公園～南加賀屋公園

定員 20名【先着順】  
持ち物 タオル・水分補給の為に飲み物

🌻ポールをお持ちの方は、当日持ってきてください。  
お持ちでない方は貸出ますので、申し込み時にお申し出ください。

申込 6月21日(月)午前11時より本人が 電話または窓口へ

無料

### (着物)着付全体の体験と着物についてのおはなし

着付全体とは、補正に頼りきらず、まず本来の自分の身体を整え、着物の力を借りて健やかな姿勢をつくり、その姿勢をコーティングする着付です。

日時 7月21日(水) 午後1時30分～3時

講師 林 桃子氏(着付整体師・美容師)

定員 6名 開催場所は多目的室です

申込 7月6日(火)午前11時～7月12日(月)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

※当日は襟ぐりの広いTシャツ(インナー)などでお越しください。着物は講師が用意いたしますが、ご自分の着物をお持ちいただいても構いません。

無料

### おなかの健康と楽しい体操

★ 血管年齢測定 ★

日時 8月27日(金) 午後1時30分～午後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がございます。ご了承ください。)

講師 藤原 由紀子氏(南大阪ヤクルト販売株式会社 広報室)

定員 15名 ※抽選になった場合は【おなかの健康と楽しい体操】を初めて受講される方を優先させていただきます。

申込 7月20日(火)午前11時～8月2日(月)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

無料

### 7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: 7月15日(木)・17日(土)・29日(木)・31日(土)

将棋: 7月13日(火)・16日(金)・20日(火)・27日(火)・30日(金)

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をお願いいたします。  
◆詳しくはチラシをご覧ください

無料

### 自宅でできる健康体操

日時 7月20日(火)・8月3日(火)・17日(火)・9月10日(金)  
午後1時30分～2時30分【全4回】

講師 長谷川 司氏(健康運動指導士)

持ち物 フェイスタオル(タオルを使う体操なので必ずお持ちください)・水分補給の為に飲み物 ※動きやすい服装でお越しください

定員 15名

対象者 全4回とも出席可能な方

申込 7月2日(金)午前11時～7月12日(月)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

※抽選の際には(この講習会の)前回参加者以外の方を優先させていただきます。

無料

### 【笑い感動と健康】講演会

日時 7月30日(金) 午後1時30分～2時30分

講師 秋山 眞之氏(健康管理士一般指導員)

定員 15名

申込 7月7日(水)午前11時～7月14日(水)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

「笑う門には福来る」  
大いに笑って免疫力UP!



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 8月28日(土) 午後1時30分～3時30分

講師 吉田 恵子氏・磯崎 文氏(パソコンボランティアWing《ウィング》)

定員 15名 ※抽選の際には(スマホ基本講座を)初めて受講される方を優先いたします。

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  
※スマホは十分に充電してお持ちください

申込 7月21日(水)午前11時～8月3日(火)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

無料

### 6・7月生まれのお誕生会

日時 7月29日(木)

《第1部》お誕生会 午後1時30分～1時55分  
☆写真撮影・手作りネームシールの贈呈

《第2部》銭太鼓演奏会【よろずやクラブ】  
午後2時～2時30分

◆《お誕生会》参加の抽選にもれた方で写真撮影(ネームシール)希望者撮影会  
12時30分～1時

定員 お誕生会参加者——15名 ◆写真撮影のみ——10名

対象者 **6・7月生まれの方優先**

※該当月生まれの方以外でも申込はできますが、写真撮影・ネームシールの贈呈はありません。抽選になった場合は6・7月の方を優先いたします。

申込 6月22日(火)午前11時～7月7日(水)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。