

体験講座 リフレッシュ体操教室

日時 9月7日(火) 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 **無料**
 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 8月11日(水) 午前11時～8月19(木) 日午後4時の間
 本人が電話または窓口へ★
 ◇どなたでもご参加いただけます! 男性の体操教室とは違います。



無料 第2回 男性の体操教室

①肩こり体操・②腰痛体操・③膝痛体操・④歩行とバランス《全4回》

日時 9月1日(水)・8日(水)・22日(水)・29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(先着順)
 対象者 **男性** ※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
 ☆9/1(水)-空のペットボトル 500ml 1本(水を入れてお持ちください。老人福祉センターでお水を入れていただいてもO・Kです)
 9/8(水)バスタオル2枚
 申込 8月3日(火) 午前11時～ 本人が電話または窓口へ



無料 スマホ・Zoom 講座 - シニアもスマホを使いこなそう

日時 9月2日(木)・18日(土) 午後1時30分～3時【全2回】
 講師 磯崎 文氏(パソコンボランティア Wing《ウィング》)
 定員 8名 **開催場所は多目的室・大広間です**
 対象者 **スマホ(タブレット)をお持ちの方**※Zoomのアプリをインストールしていただきますので、お持ちのスマホ環境を確認していただくことをお勧めします
 ★全2回の講座及び9月30日(木)の「ウィークディアンサンブル演奏会」ライブ配信にご参加いただける方
 持ち物 スマホもしくはタブレット(充電してお持ちください)、筆記用具
 申込 8月6日(金) 午前11時～8月16日(月) 午後4時の間
 本人が電話または窓口へ★

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 9月4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 8月10日(火) 午前11時～8月18日(水) 午後4時の間
 本人が電話または窓口へ★

無料 かんたんシンプルスマホ体験教室

日時 9月13日(月) 午後1時30分～3時30分
 講師 ソフトバンク スマートフォンアドバイザー
 定員 15名
 対象者 スマホを使ったことがない方・初心者の方
 持ち物 筆記用具 ☆ソフトバンクさんより貸出のシンプルスマホ4を使用
 ※ご自分のスマホを使っての講座ではございません
 申込 8月13日(金) 午前11時～8月21日(土) 午後4時の間、
 本人が電話または窓口へ★



講習会「ジェルネイル体験」

ジェルネイルをされたことがない方、一度体験してみませんか。ジェルネイルはマニキュアより丈夫でやり直しが簡単で乾燥の待ち時間がありません。(ジェルネイルは固まる前ならやり直しができ、専用の光をあてて約10秒程度で固まります。)今回は講師の指導のもと、ご自分でジェルネイルを塗っていただきます。

日時 9月15日(水) 午後1時30分～3時
 講師 林 桃子氏(ネイリスト・美容師)
 定員 6名 **開催場所は多目的室です**
 参加費 500円(材料費) ※参加費はお釣りの無いようにお願いします
 申込 8月17日(火) 午前11時～8月24日(火) 午後4時の間、
 本人が電話または窓口へ★

※当選者は開催日の前日までに受講手続きをお願いいたします。



無料 8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：8月5日(木)・7日(土)・12日(木)・
 19日(木)・21日(土)・26日(木)・28日(土)

将棋：8月3日(火)・6日(金)・10日(火)・
 17日(火)・20日(金)・24日(火)・27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



筆ペン講習会

日時 9月16日(木)・10月7日(木)・21日(木)・11月4日(木)
 18日(木)【全5回】 午後1時30分～3時
 講師 相田 美代子氏(夢寿)
 定員 10名 **開催場所は多目的室です**
 参加費 380円(筆ペン代) ※参加費はお釣りの無いようにお願いします
 対象者 全5回出席可能な方
 持ち物 半紙・(書道用の)下敷き・文鎮
 ※初回から必要となりますので、必ずお持ちください
 申込 8月17日(火) 午前11時～8月24日(火) 午後4時の間、
 本人が電話または窓口へ★
 ※当選者は開催日の前日までに受講手続きをお願いいたします。



無料 8・9 月生まれのお誕生会

日時 9月24日(金) 午後1時30分～2時40分
 《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》「小蝶の会」お琴の演奏と歌謡曲舞踊
 午後2時～2時40分
 ◆写真撮影のみの方は12時30分～午後1時にお越しください
 定員 お誕生会参加者——18名
 写真撮影(ネームシール進呈)のみ——10名
 対象者 **8・9 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8・9月の方を優先いたします。
 申込 8月23日(月) 午前11時～9月6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。