

かみふうせんの ミュージックシアター 秋・きらい

音楽をメインにした紙芝居、
手遊びなどのお楽しみ会です！

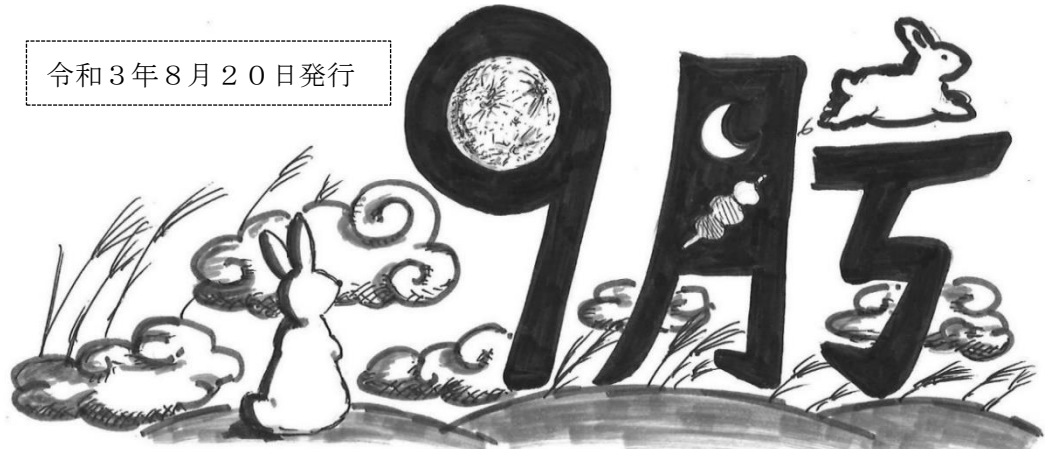
利用証不要/無料
対象者-どなたでも♪

日時 10月30日(土) 午後2時~3時
場所 住之江区老人福祉センターの大広間
出演者 キッズシアター かみふうせん
定員 16名(先着順)
申込 10月1日(金)~10月30日(土)
来館もしくは電話にて受付

◆住之江図書館共催

◇新型コロナ感染症対策に伴う大阪市の指導により、サークル・事業共に予定変更になる可能性があります。ご了承くださいませ

令和3年8月20日発行



無料 ウィークティアンサンプル演奏会

☆秋のひとときを素敵な音楽を聴いてすごしませんか？

日時 9月30日(木) 午後1時30分~2時30分
出演者 ウィークティアンサンプル
定員 18名
申込 9月7日(火) 午前11時~9月14日(火) 午後4時の間
本人が電話または窓口へ★



◇演奏にあわせて声を出して歌っていただくことはできませんので、ご了承ください
※当日はZoomによるライブ配信をおこないます。(Zoom講習会を受講された方のみ) サロンでのテレビ演奏会も配信予定です♪

無料 スマホカメラ撮影のコツ~ 日常生活に役立つスマホ写真活用

《スマホ活用講座 10月》

日時 10月2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
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 9月7日(火) 午前11時~9月15日(水) 午後4時の間
本人が電話または窓口へ★

無料 ハルディックウォークを楽しむ会(南港)

今回は、南港中央公園でおこないます

南港にお住いの方も、初めての方も、ぜひご参加ください♪

日時 9月11日(土) 午前9時40分~11時20分ごろ ☔雨天中止
集合場所 ニュートラム【ポートタウン東駅】改札前広場
9時40分までにお集まりください。現地集合/現地解散

◇ウォーキングルート：ポートタウン東駅~南港中央公園(公園内をウォーキング
します)~ポートタウン東駅

次回は10月26日(火) 午後1時30分~
【住吉公園】にて開催予定♪

定員 20名【先着順】
持ち物 タオル・水分補給の為の飲み物
🌻ポールをお持ちの方は、当日お持ちください。お持ちでない方はお貸し
いたしますので、申込み時にお申し出ください。
申込 8月17日(火) 午前11時より本人が 電話または窓口へ

無料 9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：16日(木)・18日(土)・25日(土)・30日(木)

将棋：14日(火)・17日(金)・21日(火)・24日(金)・
28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 ツボ押し運動教室

日時 10月14日(木)・28日(木)・11月11日(木)・25日(木)
午後1時30分~2時30分【全4回】
講師 結城 美凧氏(凧 鍼灸院院長)
定員 15名(抽選となる場合は、前回受講者以外の方を優先いたします)
対象者 全4回とも出席可能な方
持ち物 水分補給の為の飲み物/汗を拭くためのタオル
申込 9月14日(火) 午前11時~9月22日(水) 午後4時の間、
本人が電話または窓口へ★

無料 南港出張講座【笑い感動と健康】

☆好評の講演会の出張講座です。

「笑う門には福来る」大いに笑って、免疫力アップ!

日時 10月20日(水) 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)
場所 大阪南港ポートタウン管理センター 第3集会室
(最寄り駅 ニュートラム「ポートタウン東」駅)
定員 18名【先着順】
申込 9月21日(火) 午前11時~ 本人が電話または窓口へ

すべて
無料

リフレッシュ体操教室

日時 10月5日(火)・19日(火)・11月2日(火)・16日(火)
午後1時30分~2時30分【全4回】
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 全4回とも出席可能な方
持ち物 水分補給の為の飲み物・汗を拭くためのタオル
申込 9月9日(木) 午前11時~9月16日(木) 午後4時の間
本人が電話または窓口へ★

自宅でできる健康体操 in さざなみ

日時 10月8日(金)・15日(金)・11月5日(金)・12日(金)
午後1時30分~2時30分【全4回】
場所 区在宅サービスセンター さざなみ 多目的室
講師 長谷川 司氏(健康運動指導士)
定員 15名
対象者 全4回とも出席可能な方
持ち物 フェスタオル(タオルを使う体操なので必ずお持ちください)
水分補給の為の飲み物 ※動きやすい服装でお越しください
申込 9月13日(月) 午前11時~9月21日(火) 午後4時の間
本人が電話または窓口へ★

リラックスヨガ

日時 10月13日(水)・27日(水)・11月10日(水)・24日(水)
午後1時30分~午後2時30分(全4回)
講師 浅居 千里氏(生涯学習インストラクター)
定員 10名※抽選になった場合は今年度参加されていない方を優先させていただきます。
対象者 全4回とも出席可能な方
持ち物 ヨガマット(大判のバスタオル)※必ずいずれかをお持ちください
水分補給の為の飲み物
申込 9月13日(月) 午前11時~9月21日(火) 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。