

◇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



無料

センターの講習会を自宅でも参加できる体験「をしてみませんか」

### スマホ Zoom 講座

日時 令和4年1月22日(土)・2月12日(土)  
午後1時30分～3時 【全2回】 場所:多目的室  
講師 磯崎 文氏《パソコンボランティア Wing (ウィング)》  
対象 スマホ(タブレット)をお持ちの方  
★全2回の講座及び2月24日(木)の講座「Zoomで参加しよう! ストレッチ運動」のライブ配信にご参加いただける方  
定員 8名  
持ち物 スマホもしくはタブレット(充電しておいてください)、筆記用具  
申込 12月9日(木)午前11時～12月16日(木)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

無料

### 健康セミナー 【転倒防止のおはなしと転倒予防体操】

日時 令和4年1月13日(木) 午後1時30分～2時30分  
講師 藤原 由紀子氏 (南大阪ヤクルト販売株式会社広報室 健康管理士)  
定員 15名  
申込 12月7日(火)午前11時～12月15日(水)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

なぜ転倒してしまうかを知り、予防体操をしっかりとこない転倒を予防しましょう。



無料

### リズムにあわせて脳ストレッチ♪

ヒーリングミュージックとアロマの香りでリラックス、音楽にあわせてからだを動かし、からだの中のリズムを感じましょう

日時 令和4年1月18日(火)午後1時30分～2時30分  
講師 足立 和歌子 (スポーツトレーナー)  
定員 15名  
持ち物 フェイスタオルもしくはスポーツタオル・水分補給の為に飲み物  
申込 12月8日(水)午前11時～12月21日(火)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★



無料

### ノルディックウォークを楽しむ会

日時 令和4年1月14日(金) 雨天の場合は中止  
集合場所 大阪メトロ四つ橋線 住之江公園駅 南南改札口付近  
午前9時50分(時間厳守) ※当日は運動しやすい服装で♪  
集合時にボールをお渡ししますので、各自でお持ちください。中之島公園にて解散後回収いたしますので、持って帰っていただく必要はありません  
行程:住之江公園駅(10:01発)→なんば駅→谷町九丁目駅→天満橋駅(10:33着)→八軒家浜…(土佐堀、堂島川沿をウォーキング)…中之島公園・バラ園(北浜)  
ノルディックウォーク終了後、現地にて(12:00頃)解散予定  
◇地下鉄の交通費(片道 大阪メトロ 住之江公園～天満橋駅280円)は各自で購入してください  
定員 20名【先着順】  
ボ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、申込みの際に申し出てください。  
申込 12月16日(木)午前11時より本人が電話または窓口へ

### 講習会【洗濯のりで作るハーバリウム】

人気のハーバリウムをオイルの代わりに洗濯のりを使ってつくります。洗濯のりでつくれるの?と気になる方、ぜひ体験してみませんか。初めてつくられる方もご参加お待ちしております。

日時 令和4年1月26日(水)  
午後1時30分～2時30分  
講師 ボランティアグループ  
「イレブンスマイル」のみなさん  
定員 12名  
参加費 200円(材料費)  
申込 12月14日(火)午前11時～12月21日(火)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★



抽選になった場合、当選された方は受講手続きをおこなっていただきます

無料

### スマホ【役立つ Youtube 活用】

《スマホ活用講座1月》

Youtube でどんなことができるのか、基本的なことを学び暮らしの中で役立つコンテンツをご紹介します!より便利に使いこなしてみませんか～

日時 令和4年1月29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)》  
対象 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  
定員 10名  
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をしてお持ちください  
申込 12月15日(水)午前11時～12月22日(水)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★



無料

### 懐かしの映画上映会

《夜霧よ今夜も有難う》

石原裕次郎・浅丘ルリ子の黄金コンビが、ミナト横浜を舞台に男の激情と女の哀愁を謳いあげるムードアクション巨編です。石原裕次郎の歌も大ヒットした懐かしい映画を見てみませんか。

日時 令和4年1月27日(木) 午後1時30分～3時03分  
《上映時間93分》  
定員 18名【先着順】  
申込 12月15日(水)午前11時より本人が電話または窓口へ

無料

### 12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。月7回から8回に実施日が増えます。ぜひ、みなさんご利用ください♪

囲碁: 12月2日(木)・4日(土)・9日(木)・11日(土)・16日(木)・18日(土)・23日(木)・25日(土)

将棋: 12月3日(金)・7日(火)・10日(金)・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

### 12・1月のお誕生会



日時 令和4年1月28日(金) 午後1時30分～2時30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・脳トレ/クイズ

《第2部》【すすめの会】民謡と新舞踊 午後2時～2時30分  
定員 18名 / 写真撮影(ネームシール進呈)のみ10名

◇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  
※第2部のみ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12・1月の方を優先いたします。

申込 12月16日(木)午前11時～令和4年1月5日(水)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★  
《年末年始の休館のため12月29日～令和4年1月3日受付できません》



★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。