

◇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

## Zoomで参加しよう！ ストレッチ運動



二次元コード

ご自宅などからZoomを使って「ストレッチ運動」の講座に参加してみませんか。

日時 令和4年2月24日(木)午後1時30分～2時15分  
講師 福家 洋平氏(はりきゅう院 歩《あゆみ》代表)  
対象 スマホ(もしくはタブレット・パソコン)を使ってZoomで講座に参加できる方  
定員 7名【先着順】  
用意するもの 椅子(椅子に座っておこなう運動があるため)、フェイスタオル  
申込 1月18日(火)午前11時～本人が来館もしくは二次元コードより申込

無料

## 男性の体操教室

日時 令和4年2月1日(火)・15日(火)・3月1日(火)・15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【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  
※追加の持ち物があれば、その都度、講師より案内いたします  
申込 1月7日(金)午前11時～ 本人が電話または窓口へ

無料

## リラックスヨガ

日時 令和4年2月2日(水)・9日(水)・3月2日(水)・23日(水)  
午後1時30分～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  
対象者 全4回とも出席可能な方  
持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル※必ずいずれかをお持ちください  
水分補給の為に飲み物  
申込 1月11日(火)午前11時～1月18日(火)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

## 筆ペン講習会(中級者向け)

日時 令和4年2月10日(木)・24日(木)・3月10日(木)・24日(木)  
午後1時30分～3時【全4回】  
講師 相田 美代子氏(夢寿)  
定員 10名  
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4回出席可能な方  
持ち物 半紙・長半紙・(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 1月12日(水)午前11時～1月19日(水)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★  
※当選者は1月末までに受講手続きをお願いいたします。

場所：多目的室



無料

交通費別

## ノルディックウォークを楽しむ会

### ATC・咲洲キャナル

日時 令和4年3月3日(木) 雨天の場合は中止  
集合場所 ニュートラムトレードセンター前駅 改札口付近  
午後1時集合(時間厳守) ※当日は運動しやすい服装で♪  
※集合時にポールをお渡しいたしますので、各自でお持ちください。ATCにて解散後に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(ニュートラム)トレードセンター前改札口…ATC(ウミエール広場)…咲洲キャナル(運河沿い)をウォーキング…ATC(ウミエール広場)にて解散  
◆ノルディックウォーク終了後、現地で(14時20分頃)解散予定  
※交通費(片道280円)は各自で購入してください。  
定員 20名【先着順】  
※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、申込みの際に申し出てください。  
申込 1月28日(金)午前11時より本人が電話または窓口へ

無料

## スマホ【役立つYoutube活用】

### 《スマホ活用講座2月》

日時 令和4年2月5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(ウイング)》  
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 1月11日(火)午前11時～1月18日(火)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

無料

## いきいき百歳体操 体力測定会

日時 令和4年2月25日(金)  
①午後1時～2時  
②午後2時30分～3時30分  
講師 長谷川 司氏(健康運動指導士)  
定員 ①・②各15名【先着順】  
持ち物 タオル・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  
申込 1月25日(火)午前11時から来館もしくは電話にて申込  
※①・②のいずれかの希望の時間帯でお申込みください



無料

## 1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：1月6日(木)・8日(土)・13日(木)・15日(土)・  
20日(木)・22日(土)・27日(木)・29日(土)

将棋：1月4日(火)・7日(金)・11日(火)・14日(金)・  
18日(火)・21日(金)・25日(火)・28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にご協力よろしく  
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》【すずめの会】民踊と新舞踊 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  
※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。