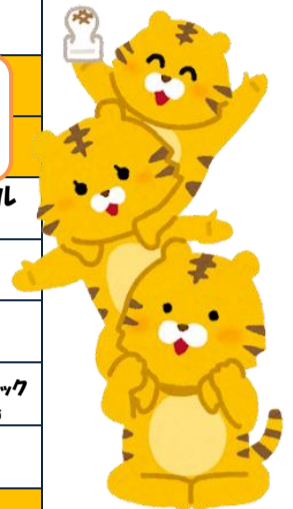


1月



1月	午 前			午 後		
	大広間	娯楽室	多目的室/その他	大広間	娯楽室	多目的室/その他
1 土	<div style="text-align: center;"> 住之江区老人福祉センター年末年始の休館日 令和3年12月29日(水)~令和4年1月3日(月)まで </div>					
2 日						
3 月						
4 火	百歳体操③	百歳体操④		カラオケ1 (1/3の代替)	将棋開放	
5 水	健康体操B			書を楽しむ会 (11/10の代替)		
6 木	民踊B			民踊A		
7 金	コーラス カメリアズ			書道1		
8 土	囲碁サークル			カラオケ3		
9 日	休館日					
10 月	祝日(成人の日)					
11 火	百歳体操①	百歳体操②	将棋サークル	謡曲	民謡	将棋開放
12 水	書を楽しむ会			リラックスヨガ(11/10の代替)		
13 木	囲碁サークル			健康セミナー【転倒防止…】		
14 金	百歳体操③	百歳体操④		カラオケ2 (1/10の代替)	将棋開放	書道2 / ハルティックウォークin中之島
15 土	囲碁サークル			囲碁開放		
16 日	休館日					
17 月	健康体操A			ウクレレ	カラオケ1	
18 火	百歳体操①	百歳体操②	将棋サークル	編物1	リズムに合わせて脳トレストレッチ	将棋開放
19 水	健康体操B			俳句		
20 木	民踊B			民踊A		
21 金	コーラス カメリアズ			書道1		
22 土	囲碁サークル			カラオケ3		
23 日	休館日					
24 月	百歳体操①	百歳体操②		カラオケ2		
25 火	百歳体操③	百歳体操④	将棋サークル	謡曲	民謡	将棋開放
26 水	書を楽しむ会			洗濯のいで作るハーバリウム		
27 木	囲碁サークル			懐かしの映画上映		
28 金	百歳体操③	百歳体操④		12・1月生まれのお誕生会		
29 土	囲碁サークル			スマホ【役立つYoutube活用】		
30 日	休館日					
31 月	百歳体操①	百歳体操②				

1/11(火)
サロンにて
ラジオ体操開催

イレブンスマイル
ミーティング

書道2 / ハルティック
ウォークin中之島

Zoom講座

★★★◎
利用される方は、利用証の発行が必要ですので、
住所・年齢の確認をいただける保険証・免許証をご持参ください。
（居住区の老人福祉センターへ申し出てくださいます。）

12月百歳体操 報告

事前予約制にて4グループ各月4回 1回15名程度の定員で午前のみ開催しております。コロナ禍で老人福祉センターの活動に制限ができたときも、感染対策を十分に考え百歳体操はできるだけ続けており、皆さんに運動の機会として喜んでいただいています。12月10日10時から13名の方がご参加くださいました。慣れた動きで重りを装着して体操なさっていました。



オンラインラジオ体操

実施日 1月11日(火) 12時45分
いろいろな施設の方々とオンラインでつながってラジオ体操をおこないます。
当日、センターに来られる方、ご参加ください。

場 所：住之江区老人福祉センター サロン
対象者：利用証をお持ちの方ならどなたでも(事前申し込み不要)
参加費：無料

俳句サークル
からの推薦



ありし日の紅い南天ゆき兔
寂庵に集ふ人人実南天
膝毛布掛けて気になる骨密度
木枯や郵便受にメモ入れる



藪内 静枝
吉田 恵美子
松本 峰子
内貴 明子



住之江区社協