

◇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。



# 3月号



## アンサンブル 春の演奏会 —大阪市民吹奏楽団—



日時 4月2日(土) 午後1時30分～2時15分 2次元コード  
出演者 大阪市民吹奏楽団  
定員 会場にて参加 20名 **参加 無料**  
Zoomによるライブ配信での参加 10名  
申込 3月8日(火)午前11時～3月16日(水)午後4時の間(共通)  
♪会場にて参加—本人が電話または窓口へ★  
♪Zoomにて参加—窓口もしくは上記の2次元コードにて受付

## 無料 かんたんビクスとやさしい体操♪

日時 4月5日(火)・19日(火)・5月13日(金)・31日(火)  
午後1時30分～2時30分【全4回】※5/13のみ金曜日  
講師 長谷川 司氏(健康運動指導士)  
定員 17名  
対象者 全4回とも出席可能な方  
持ち物 フェイスタオル(タオルを使う体操なので必ずお持ちください)  
水分補給の為に飲み物  
申込 3月9日(水)午前11時～3月17日(木)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

## 無料 リラックスヨガ

日時 4月27日(水)・5月11日(水)・25日(水)・6月1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 13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 3月22日(火)午前11時～3月30日(水)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

## 無料 3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：3月3日(木)・5日(土)・10日(木)・12日(土)・  
17日(木)・19日(土)・24日(木)・26日(土)

将棋：※3月1日(火)・4日(金)・8日(火)11日(金)・15日  
(火)・18日(金)・22日(火)・25日(金)・29日(火)

時間：午後1時～4時/定員：各日16名 8組 ※2月祝日の  
代替に3/1(火)  
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

## 無料 交通費別 ハルディックウォークを楽しむ会

日時 令和4年4月15日(金) ☔雨天の場合は中止  
集合場所 南海電鉄 住ノ江駅 改札口付近 午前12時15分集合  
もしくは 浜寺公園 中央エントランス前 午後1時集合【時間厳守】  
●集合場所は上記のいずれか(住ノ江駅/浜寺公園)よりご選択ください。  
🌸浜寺公園にてポールをお渡しいたしますので、各自でお持ちください。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 (南海電鉄)住ノ江駅…浜寺公園…浜寺公園中央エントランス(浜寺公園集合の方  
と合流)→浜寺公園をウォーキング 終了後 現地に於て(14:20頃)解散予定  
※交通費 南海電鉄(片道260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します  
ので、申込みの際に申し出てください。※当日は運動しやすい服装・靴で♪  
申込 3月15日(火)午前11時より本人が電話または窓口へ

## 無料 リズムにあわせて脳トレストレッチ♪

日時 令和4年4月8日(金)・22日(金)  
午後1時30分～2時30分【全2回】  
講師 足立 和歌子氏(スポーツトレーナー)  
定員 16名  
対象者 全2回とも出席可能な方  
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 3月10日(木)午前11時～3月17日(木)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

## 無料 スマホ【カメラ撮影のコツ】

《スマホ活用講座4月-日常生活に役立つスマホ写真活用》  
日時 4月16日(土)午後1時30分～3時  
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 15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 3月15日(火)午前11時～3月23日(水)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

## 無料 2・3月のお誕生会

日時 3月25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》【アロハ・オハナ】フラダンスショー 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2・3月の方を優先いたします。  
※写真撮影のみの申し込みも受付可。(写真撮影のみの場合は12時30分～1時)  
※第1部の受付は午後1時15分頃からの予定です♪  
申込 2月18日(金)午前11時～3月2日(水)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。