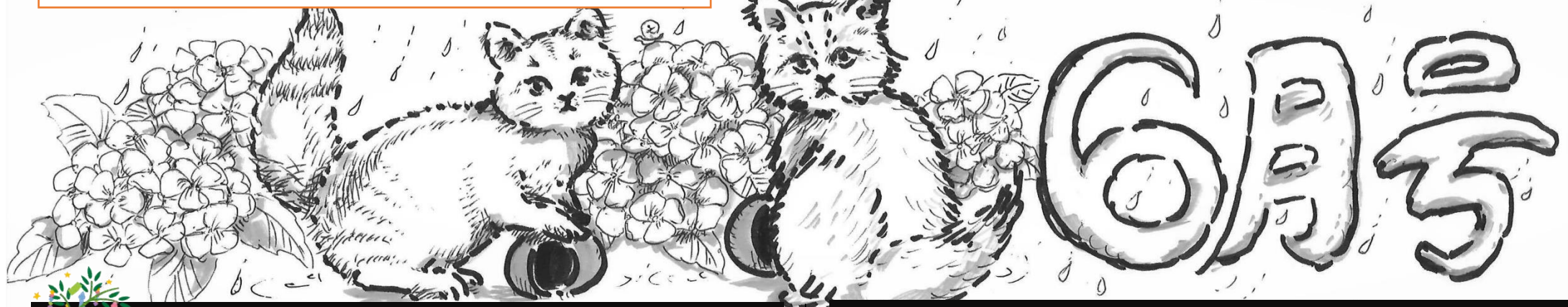


◇新型コロナ感染症対策に伴う大阪市の指導により、サークル・事業共に予定変更になる可能性があります。ご了承くださいませ。

住之江区老人福祉センターだより令和4年6月号



### 社会見学 大阪市立科学館

大阪市立科学館 フラネタリウムに行こう！天体の旅【天の川クルーズ】  
 日時 7月7日(木) 雨天決行  
 集合場所 大阪メトロ 住ノ江公園駅 南南改札口付近  
 午後0時20分集合 【時間厳守】  
 行程 大阪メトロ住之江公園駅…肥後橋駅…大阪市立科学館 各自展示場観覧  
 ---フラネタリウムホール前再集合(13:40)---プラネタリウム観覧(14:00~約45分)  
 その後、現地にて午後3時ごろ解散予定 ※解散後、再度展示場観覧可能  
 交通費 大阪メトロ 住之江公園駅~肥後橋駅 片道280円は各自で購入してください。  
 定員 30名【先着順】  
 参加費 30円【保険代】  
 申込 6月8日(水) 午前11時より本人が参加費を添えて直接窓口へお申込み下さい



65歳未満の方は、フラネタリウム、展示場観覧代別途必要 現地にて徴収させていただきますのでご了承ください。詳細についてはお問い合わせください

### 無料 かんたんピクスとやさしい体操

～立位による簡単な動きと座位によるタオル体操～  
 日時 7月8日(金)・29日(金)・8月2日(火)・26日(金)  
 午後1時30分～2時30分【全4回】※8/2日のみ火曜日開催  
 講師 長谷川 司氏(健康運動指導士)  
 定員 18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) 水分補給の為の飲み物  
 申込 6月10日(金)午前11時～6月16日(木)午後4時の間 本人が電話または窓口へ★



### 無料 リフレッシュ体操教室

バランスボールなどをつかって、ストレッチを中心とした体操をおこないます。  
 日時 7月14日(木)・28日(木)・8月12日(金)・25日(木)  
 午後1時30分～2時30分【全4回】※8/12のみ金曜日開催  
 講師 福家 洋平氏《はりきゅう院歩(あゆみ)代表》  
 定員 18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 6月15日(水)午前11時～6月22日(水)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7月 ～日常生活に役立つスマホ写真活用～》  
 日時 7月16日(土) 午後1時30分～3時  
 【ボランティアによるスマホ個別相談会 午後3時～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  
 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 6月16日(木)午前11時～6月23日(木)午後4時の間 本人が電話または窓口へ★

受講終了後に、老人福祉センタースマホボランティアによる個別相談会を実施いたします。講座終了後にスマホに関する質問がございましたら、個別相談ブースにお集まりください。ボランティアによる相談会なのですべての質問にお答えできるとは限りませんので、ご了承ください。

### 筆ペン講習会(中級者向け)

日時 7月14日(木)・28日(木)・8月18日(木)・25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 6月15日(水)午前11時～6月22日(水)午後4時の間  
 本人が電話または窓口へ★  
 ※当選者は6月末までに受講手続きをお願いいたします。



### 無料 リラックスヨガ

日時 7月13日(水)・27日(水)・8月3日(水)・10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 15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 水分補給の為の飲み物  
 申込 6月14日(火)午前11時～6月21日(火)午後4時の間 本人が電話または窓口へ★

### 無料 『絵画教室』講習会

日時 7月1日(金)・15日(金)・8月19日(金)・26日(金)・  
 9月2日(金)・16日(金) 午後1時30分～3時【全6回】  
 講師 吉村 昌子氏(大阪市生涯学習インストラクター)  
 定員 10名  
 対象者 全6回とも出席可能な方  
 持ち物 紙(画用紙・スケッチブック)・鉛筆・消しゴム・画材(水彩絵の具または色鉛筆)・モチーフとして描きたいものの写真(実物可)  
 申込 6月8日(水)午前11時～6月16日(木)午後4時の間 本人が電話または窓口へ★



### 無料 6・7月のお誕生会

日時 7月22日(金) 午後1時30分～2時30分(予定)  
 《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》高木恭子さんのアルトサクソ演奏会  
 午後2時～2時30分  
 定員 20名  
 申込 7月5日(火)午前11時～7月12日(火)午後4時の間 本人が電話または窓口へ★



※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該当月の生まれの方を優先いたします。 ※写真撮影は午後1時20分頃から行います♪

★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。