

◇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。

映画上映会

『99歳母と暮らせば』

日時 9月29日(木) ①午前10時～ ②午後1時～
9月30日(金) ③午前10時～ ④午後1時～

上映時間 約 92分

対象 どなたでも

無料でご覧いただけます

定員 各回20名【先着順】

申込 8月30日(火)午前11時～本人が電話または窓口へ

※①～④の希望の日時をお申し出ください。



住之江区老人福祉センターだより令和4年9月号



無料

『絵画教室』講習会

日時 10月7日(金)・21日(金)・11月4日(金)・25日(金)・
12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

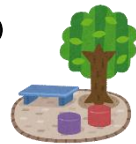
対象者 全6回とも出席可能な方

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)

申込 9月9日(金)午前11時～9月20日(火)午後4時の間

本人が電話または窓口へ★

※10/21・11/4住之江公園でスケッチ予定(雨天中止)



無料

ウクレレ体験講習会

ウクレレを始めてみたい、体験してみたいと思われる方、ぜひご参加ください。みなさまのご参加お待ちしております！

日時 10月6日(木)・20日(木)

午後1時30分～2時30分【全2回】

講師 水木 忍氏

開催場所：多目的室

定員 10名

対象者 全2回とも出席可能な方

申込 9月9日(金)午前11時～9月20日(火)午後4時の間

本人が電話または窓口へ★

◇ご自分のウクレレをお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方は、お貸しいたします。お申し込みください※台数に限りあり、場合により共用となります



ウクレレサークル会員募集中

活動日：毎月第1・3月曜日 午前

ウクレレで脳トレしながら楽しくリフレッシュしませんか？ 初心者歓迎!!



無料

リフレッシュ体操教室

ストレッチを中心とした体操をおこないます。まだまだ暑い日が続きますが、身体を動かしてリフレッシュしましょう！

日時 9月22日(木)・10月13日(木)・27日(木)

午後1時30分～2時30分【全3回】

講師 福家 洋平氏《はりきゅう院歩(あゆみ)代表》

定員 20名

対象者 全3回とも出席可能な方

持ち物 水分補給のための飲み物・汗を拭くためのタオル

申込 9月1日(木)午前11時～9月8日(木)午後4時の間

本人が電話または窓口へ★



無料

9月のいきいき百歳体操

日時 ① ②9月6日(火)・12日(月)・20日(火)・26日(月)

①午前10時～ ②午前11時～

③ ④ 9月8日(木)※③午後1時～ ④午後2時～

③ ④9月9日(金)・13日(火)・27日(火)

③午前10時～ ④午前11時～

9月23日(金)が祝日(秋分の日)のため、③④の1回目が9月8日午後になります。

定員 ①・②・③・④各組20名先着順

申込 8月23日(火)午前11時～①②③④ご都合のいい日にちを

選んでいただき、本人が電話または窓口へ

◆認知症サポーター養成講座【無料】

ささしま地域包括支援センター共催

日時：10月26日(水) 午後1時30分～3時

定員：10名 《どなたでも申し込みいただけます》

場所：住之江区老人福祉センター 多目的室

申込：9月29日(木)12時～10月21日(金)午後4時の間

本人が電話または窓口にて

※定員になり次第締め切らせていただきますのでご了承下さい。

無料

Zoomで参加しよう!

顔ヨガ・目ヨガ・らくらくヨガ

コロナ禍でマスクをし続けているお顔のストレッチをご自宅でZoomをつかって体験してみませんか！センターに来ていただくなくてもご参加いただけます。

日時 10月4日(火) 午後1時30分～2時15分

講師 塩川 江利子氏(顔ヨガ・目ヨガ・シニアヨガ講師)



対象 スマホ、タブレット、パソコンを使ってZoomから参加できる方

定員 12名【先着順】

こちらからも申し込みいただけます

準備物 ヨガマットもしくはバスタオル、水分補給のための飲み物

申込 9月7日(水)午前11時から来館もしくは二次元コードにて

Zoomを使ったオンライン講習会です。老人福祉センターでご参加いただく講座ではありませんが、配信は住之江区老人福祉センターよりおこないます

無料

リズムに合わせて脳トレストレッチ

日時 10月18日(火)・11月15日(火)・12月20日(火)・
1月17日(火) 午後2時～3時【全4回】

講師 足立 和歌子氏 (スポーツトレーナー)

定員 20名

対象者 全4回とも出席可能な方

持ち物 フェイスタオルもしくはスポーツタオル・水分補給のための飲み物

申込 9月8日(木)午前11時～9月15日(木)午後4時の間

本人が電話または窓口へ★

無料

スマホ マップ・乗換案内の使い方

《スマホ活用講座10月》10月もマップ(地図)・乗換案内の使い方を学びます。使いこなせれば、地図を見ることが苦手な方でも道に迷わずたどり着くことができるようになります?!はずです。みなさまのご参加お待ちしております。

日時 10月1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 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 9月7日(水)午前11時～9月14日(水)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。

★定員超えた講座は受付期間終了後、抽選の上、講習会にご参加いただける方のみお電話にてご連絡いたします。