

◇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ございます。ご了承くださいませ。  
◇ご利用には老人福祉センターの利用証が必要です。お持ちでない方は作っていただくことになります。

住之江区老人福祉センターだより令和4年10月



## 住之江区老人福祉センター 作品展 出品作品の募集

**応募期間** 令和4年10月1日(土)午前10時～15日(土)午後4時  
老人福祉センター窓口にて受付(電話での申し込み不可です)

**募集作品** 手芸作品・折り紙・絵画・写真など ※お一人1点  
応募規定等の詳しい内容は【作品募集要項】をご覧ください

**作品提出** お申込みいただきました作品は、  
**10月18日(火)午前11時～28日(金)午後4時**までの間  
センター窓口までご持参ください  
※上記期間内にご持参が無理な方はお申し出ください

**作品展期間** **11月4日(金)・5日(土)・7日(月)**※最終日午後3時まで  
【11月6日(日)は休館】  
◇展示場所は老人福祉センター娯楽室・サロンです



### 『似合うネックライン・柄診断』講座

服装全体を左右するネックライン(丸襟・Vネックなど)、似合う柄などの診断をします。コロナ禍でまだまだ大変な時ですが、診断結果を取り入れて「似合う」で気分を上げていきましょう!

**日時** 11月1日(火) 午後1時30分～3時  
**講師** 岩尾 まゆみ氏(大阪市生涯学習インストラクター)  
**定員** 12名  
**参加費** 100円(資料代)  
**持ち物** 筆記用具  
**申込** 10月7日(金)午前11時～10月17日(月)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★  
※当選者(受講可能者)は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** 10月26日(水)・11月2日(水)・9日(水)・30日(水)  
午後1時30分～2時30分【全4回】  
**講師** 浅居 千里氏(大阪市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  
水分補給の為に飲み物  
**申込** 10月4日(火)午前11時～10月12日(水)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

キッズシアター

### かみふうせんのミュージックシアター

令和4年度世代間交流事業

なつかしい童謡や、楽しい人形劇「おさるdeサルサ」など、大人も子どもと一緒に楽しめるおたのしみ会です。大人だけの参加も大歓迎です!

**日時** 11月19日(土)午後2時～3時  
**定員** 20名【先着】  
**対象者** どなたでも  
**申込** 10月21日(金)午前10時～ 本人が電話または窓口へ



共催  
大阪市立住之江図書館 06-6683-2788

### 無料 南港出張 お片づけセミナー

「これからの暮らし方」を、片付けを通じて「いつまでも我が家で元気に暮らす」事の大切さをお伝えするきっかけにしてみませんか

**日時** 10月25日(火) 午後1時～2時  
**場所** 大阪南港ポートタウン管理センター  
3F 第3集会室  
※最寄り駅 ニュートラム ポートタウン東駅  
**講師** みやたか みちよ氏(くらすむーぶ住環境アドバイザー)  
**定員** 20名【先着順】  
**申込** 10月6日(木)午前11時～ 本人が電話または窓口へ



### 無料 スマホ活用講座11月【スマホ入門講座】

《スマホ活用講座11月》今さら聞けない電話のかけ方や文字入力の練習などスマホの基本的なことを学びます。初心者向けの講座です。スマホを持って間もない方、参加してみませんか～

**日時** 11月5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(ウィング)》  
**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** 10月7日(金)午前11時～10月17日(月)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。

### 無料 かんたんビ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** 10月28日(金)・11月11日(金)・25日(金)・12月9日(金)  
午後1時30分～2時30分【全4回】  
**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)  
水分補給の為に飲み物  
**申込** 10月5日(水)午前11時～10月13日(木)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★



### 無料 10・11月生まれのお誕生会

**日時** 11月10日(木) 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》風のチャイムさんのハンドベル・トーンチャイム演奏会  
午後2時～2時30分  
**定員** 20名  
**申込** 10月18日(火)午前11時～10月25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・ネームシール贈呈はありません。抽選になった場合は該当月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。