

- ◇ 新型コロナウイルス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。
- ◇ 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。

**停電のお知らせ**

11月14日(月)電気設備点検のため午前10時から12時の間、停電となります。ご了承ください。

住之江区老人福祉センターだより令和4年11月号



**住之江区老人福祉センター サークル発表会**



日時 11月29日(火) 午後1時～3時

(会場受付 12時30分～)

場所 すみのえ舞昆ホール

各サークル会員の方々が日頃の練習の成果を披露します。

皆様のお越しをお待ちしております。

**<出演サークル>**

民謡・謡曲・民踊 A/B・健康体操 A/B  
ウクレレ・コーラス

**住之江区老人福祉センター 作品展**

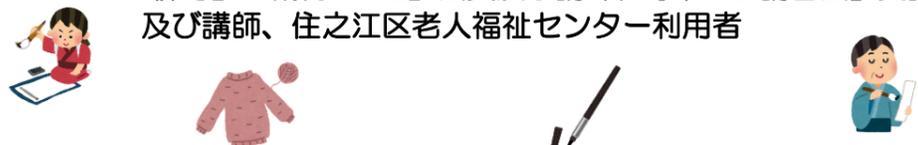
昨年コロナウィルス感染症対策拡大により開催の中止を余儀なくされましたが、今年の作品展は感染症対策を講じながら、各サークル会員、講師及び筆ペン講習会受講者、老人福祉センター利用者のみなさまの作品を展示いたします。この期間のみ利用証をお持ちでない方もご来館いただけます(但し、窓口にて受付のうえ来館書をご記入いただきます)。みなさまのご来館をお待ちしております。

開催期間 11月4日(金)・5日(土)・7日(月) <6日(日)は休館日です>  
午前10時～午後5時

※最終日11月7日(月)のみ午後3時まで

場所 住之江区老人福祉センター 娯楽室・サロン

出展者 住之江区老人福祉センターサークル「書道1」「書を楽しむ会」「俳句」「編物1・2」会員及び講師、『筆ペン講習会』受講者及び講師、住之江区老人福祉センター利用者



**無料 ウィークデイアンサンブル ウィンターコンサート**

毎年恒例のウィークデイアンサンブルの演奏会を行います  
12月の演奏会なので冬の季節にマッチしたプログラムです  
師走の何かと忙しい時期ですが、素敵な音楽を聴いて癒されませんか～

日時 12月6日(火) 午後1時30分～2時30分

出演者 ウィークデイアンサンブル

定員 18名

申込 11月9日(水)午前11時～11月16日(水)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 12月7日(水)・14日(水)・1月11日(水)・25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 11月10日(木)午前11時～11月17日(木)午後4時の間

本人が電話または窓口へ★

**手作り講習会 押し花・うさぎカレンダーづくり**



身近な草花でつくった押し花と折り紙で折った干支のうさぎをラミネートした来年(2023年)のカレンダーを作ります。折り紙のうさぎの折り方を覚えれば干支の置物としても応用できます。

日時 12月23日(金) 午後1時30分～2時30分

講師 ボランティアグループ「イレブンスマイル」のみなさん

参加費 100円(材料費)

定員 16名

申込 11月16日(水)午前11時～11月24日(木)午後4時の間

本人が電話または窓口へ★



**無料 スマホ活用講座12月【スマホ入門講座】**

《スマホ活用講座12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。スマホを持って聞かない方、参加してみませんか～

日時 12月3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

※スマホは十分充電をしてお持ちください

申込 11月8日(火)午前11時～11月15日(火)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。受講者の方は講座終了後にスマホに関する質問等がございましたら、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 男性の体操教室**

日時 12月7日(水)・14日(水)・1月11日(水)・25日(水)  
午前10時30分～11時30分【全4回】

場所 娯楽室

講師 福家 洋平氏 (はりきゅう院 歩《あゆみ》代表)

定員 10名【先着順】

対象者 全4回とも出席可能な男性

持ち物 水分補給の為に飲み物・汗を拭くためのタオル

申込 11月9日(水)午前11時～ 本人が電話または窓口へ

※当日は動きやすい服装でお越し下さい。



**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、体操をおこないます。寒い季節だからこそ身体を動かしましょう!

日時 11月24日(木)・12月8日(木)・22日(木)・1月12日(木)  
午後1時30分～2時30分【全4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4回とも出席可能な方

持ち物 水分補給の為に飲み物・汗を拭くためのタオル

申込 11月8日(火)午前11時～11月15日(火)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。