

◇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、作成いたしますので窓口へ申し出て下さい。

無料 顔ヨガ・目ヨガ・らくらくヨガ体験講習会

顔ヨガ・目ヨガは免疫力の強化、認知症予防にも役立ちます。この機会に一度体験してみませんか。コロナ禍の今、マスクの下のお顔をストレッチして、笑顔と元気を取り戻しましょう！

日時 ①1月16日(月) ②1月23日(月) 【①②いずれか】
午後1時30分～2時30分

場所 住之江区老人福祉センター 娯楽室

講師 塩川 江利子氏(顔ヨガ・目ヨガ・シニアヨガ講師)

定員 各10名

持ち物 水分補給の為に飲み物、汗をふくためのタオル
※動きやすい服装でお越しください

申込 12月7日(水)午前11時～12月14日(水)午後4時の間
本人が電話または窓口へ★
※上記①②いずれかのご希望の日程でお申し込みください



無料 いきいき百歳体操 体力測定会

年に一回の体力測定会をおこないます。ご自分の今現在の体力がどれくらいなのか、確認してみませんか？日頃、百歳体操にご参加いただいているみなさま、ご参加ください。

日時 1月31日(火)
① 午後1時～2時
② 午後2時30分～3時30分

講師 長谷川 司氏(健康運動指導士)

定員 ①② 各16名(先着順)

持ち物 タオル・水分補給の為に飲み物
※動きやすい服装でお越しください

申込 12月20日(火)午前11時から本人が電話または窓口へ
※上記①②いずれかのご希望の時間帯でお申し込みください



無料 健康イベント「骨密度測定」

株式会社明治乳業特約店のヤサカ宅配センターの方にお越しいただき、骨密度測定(骨の健康チェック)をおこないます。測定結果を通じて健康アドバイスもありますので、この機会にご自分の骨密度を知っておきませんか？

日時 1月31日(火) 午後1時～3時30分

場所 住之江区老人福祉センター サロン

定員 30名程度(先着順)

※来られた方から順番に測定いたします。素足で測定しますので脱ぎ着し
やすい服装(女性の方はストッキングでなく靴下等)でお越しください。

申込 12月20日(火)午前11時から本人が電話または窓口へ

無料 12・1月生まれのお誕生会

日時 1月13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》小蝶の会

お琴の演奏と歌謡舞踊

午後2時～2時30分

定員 20名

申込 12月13日(火)午前11時～12月22日(木)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分頃からはじめます♪



住之江区老人福祉センターだより令和4年12月号

12月

無料 音楽健康教室

画面を見ながら音楽健康指導士と一緒に

音楽に合わせて体をうごかしましょう♪

日時 1月27日(金)
午後1時30分～2時30分

講師 信田 紫織氏・小川 彩夏氏
(株式会社第一興商近畿 音楽健康指導士)

定員 18名

申込 12月8日(木)午前11時～12月15日(木)午後4時の間
本人が電話または窓口へ★



無料 スマホ活用講座 1月(スマホアプリの活用)

《スマホ活用講座1月》アプリってよく聞くけど、どういふものかみなさんご存じですか？なんとなく使っているわ〜とおっしゃる方がわりといらっしゃるのではないのでしょうか。そんな役立つ便利な「アプリ」について追加 削除から学んでいきます。

日時 1月21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

※スマホは十分充電をしてお持ちください

申込 12月8日(木)午前11時～12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。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 絵画教室

好評の絵画教室を引き続き開催いたします。今回は全5回です。はじめての方もぜひご参加ください。

日時 1月20日(金)・2月3日(金)・17日(金)・3月3日(金)
17日(金)

午後1時30分～3時【全5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5回とも出席可能な方

持ち物 モチーフとして描きたいもの(写真でも可)・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 12月7日(水)午前11時～12月14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。