

2月

◇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申し出て下さい。

【協力】住之江区スポーツ推進委員協議会
【共催】住之江区社会福祉協議会（生活支援体制整備事業）

ポッチャ体験講座



無料

「ポッチャ」をご存じですか？「ポッチャ」はパラリンピックの正式種目です。老若男女、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競技できるスポーツです。この機会にぜひ体験してみませんか！みなさまのご参加お待ちしております。

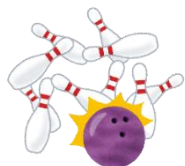
日時 3月7日(火) 午後1時30分～3時
内容 ルール、用具の説明と「ポッチャ」の体験
講師 住之江区スポーツ推進委員協議会 推進委員
定員 18名【先着順】
持ち物 フェイスタオルもしくはスポーツタオル、水分補給のための飲み物
申込 2月8日(水)午前11時～ 本人が電話または窓口へ

ふれあいボウリング大会

毎年恒例のボウリング大会を行います。日頃していなくても、昔取った杵柄で優勝目指してガンバってみませんか～ みなさまの多数のご参加お待ちしております。

日時 2月28日(火) 開始：午後1時～（受付：12時30分～）
場所 マグスミノエ(スポーツビレッジ住之江店)
住所：住之江区泉1丁目1-82
地下鉄四つ橋線「住之江公園駅」2番出口より西へ徒歩2分
定員 24名【先着順】
参加費 360円
内容 1人2ゲーム
ハンデ(1ゲーム) 男性…なし 女性…10
申込 2月3日(金)午前11時より本人が直接参加費を添えて窓口にて申込
※申込者が20名未満の場合、大会が中止になることがあります

現地集合



入賞者の方には、表彰状と粗品を用意しております♪

無料 めい絵体験講座

「めい絵」は脳を刺激するため認知症予防にもよいといわれています。手軽にはじめられると人気ですが、実は極めれば奥が深いのです。そんな！はまれぽとっても楽しい「めい絵」をあなたもはじめてみませんか～

日時 3月3日(金)・17日(金)
午前10時30分～12時【全2回】
場所 老人福祉センター 多目的室
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2回とも出席可能な方
持ち物 筆記用具、(12色以上の)色鉛筆
申込 2月7日(火)午前11時～ 2月15日(水)午後4時の間
本人が電話または窓口へ★



無料 健康セミナー「幸せと健康」

ひとが幸せだと感じる幸せ脳の正体とは「ドーパミン」「セロトニン」「オキシトシン」の3つのホルモンが関係しています。お話を参考にして幸せと健康を手に入れましょう！（お話だけでなく、簡単な体操もおこないます。）

日時 3月10日(金) 午後1時30分～2時30分
講師 藤原 由紀子氏【南大阪ヤクルト販売株式会社 広報室】
定員 18名
申込 2月10日(金)午前11時～2月20日(月)午後4時の間
本人が電話または窓口へ★

無料 Zoomで参加しよう！リラックスヨガ

ご自宅などからZoomを使って「ヨガ」の講座に参加してみませんか？
前回も多くの方に参加いただきました。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 2月22日(水)
午後1時30分～2時15分
講師 浅居 千里氏（生涯学習インストラクター）
定員 7名【先着順】
申込 2月7日(火)午前11時～本人が来館もしくは二次元コードより申込



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ございませんが、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 2・3月生まれのお誕生会

日時 3月29日(水) 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》瓦版や大正琴サークル 大正琴の演奏会
午後2時～2時30分
定員 20名
申込 3月1日(水)午前11時～3月8日(水)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♪

無料 スマホ活用講座3月【スマホ入門講座】

《スマホ活用講座3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 3月18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 2月14日(火)午前11時～2月21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。

★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。