

# 3月

◇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。



毎年3月の桃の節句、堺市堺区の九間町・錦之町・綾ノ町・桜之町周辺で「堺七まちひな飾りめぐり」が開催されます。今回ボランティアグループ「スマイル」さんがひな飾りめぐりを案内します。

09:45発 (南海電鉄) 09:47 09:50 現地集合参加者と合流  
行程: 住ノ江駅 → 七道駅改札前 …… 熏主堂…旧鉄砲鍛冶屋敷(外から見学)…

集合 南海電鉄 住ノ江駅改札前 9時40分集合 もしくは 七道駅改札前 9時50分集合(時間厳守)  
集合場所は「住ノ江駅」「七道駅」のいずれか選択  
※南海電鉄(住之江駅～七道駅)の交通費は片道160円です 各自で購入願います  
定員 20名(先着順) ※歩きやすい服装、靴でご参加ください  
参加費 230円(入場料・保険代) ※交通費は含まれておりません  
申込 3月1日(水)午前11時よりご本人が参加費をそえて直接窓口へお申し込みください

小雨決行

## 顔ヨガ・目ヨガ・らくらくヨガ

日時 4月22日(土)・5月27日(土)・6月24日(土)  
7月22日(土)・8月26日(土) 全5回  
午後1時30分～2時30分  
場所 住之江区老人福祉センター 多目的室  
講師 塩川 江利子氏(顔ヨガ・目ヨガ・シニアヨガ講師)  
定員 10名  
受講料 110円(フェイスシールド代) ※コロナ対策として着用  
当選された方は受講手続きをお願いします。  
持ち物 水分補給の為に飲み物  
申込 3月17日(金)午前11時～3月27日(月)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

## 絵画教室

今回の絵画教室は全6回のうち2回在住之江公園へ郊外スケッチにいきます!

日時 4月7日(金)・21日(金)・5月12日(金)・26日(金)  
6月2日(金)・16日(金)  
\*4/21、5/12は郊外スケッチ(雨天中止)  
午後1時30分～3時【全6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  
受講料 110円(資料代)  
当選された方は受講手続きをお願いします。  
対象者 全6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(写真可・腐るものはお避けください)、紙(画用紙・スケッチブック)、鉛筆、消しゴム、画材(水彩絵の具又は色鉛筆) \*郊外スケッチ時の持ち物は別途案内  
申込 3月8日(水)午前11時～3月15日(水)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

## ぬい絵教室

体験講習会で好評でした「ぬい絵教室」をシリーズで開催します。  
日時 4月7日(金)・21日(金)・5月12日(金)・26日(金)  
6月2日(金)・16日(金)  
午前10時30分～12時【全6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  
受講料 110円(資料代)  
当選された方は受講手続きをお願いします。  
対象者 全6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 3月8日(水)午前11時～3月15日(水)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

## 無料 健康体操と足育体験講座

動けるカラダ、前向きなキモチを大切に足育で足元から元気に!こころとからだをリフレッシュしましょう!  
日時 4月13日(木) 午後1時30分～14時30分  
講師 澤田 淑子氏(健康運動指導士)  
定員 20名  
持ち物 フェイスタオル、水分補給の為に飲み物  
※当日は動きやすい服装でお越し下さい。  
申込 3月15日(水)午前11時～3月22日(水)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

## 無料 リズムに合わせて脳トレ&ダンスウォーク

日時 4月18日(火)・5月16日(火)・6月20日(火)  
7月18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 上履き(スリッパ不可)、フェイスタオルもしくはスポーツタオル、水分補給の為に飲み物  
申込 3月14日(火)午前11時～3月22日(水)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

## リラックスヨガ

日時 4月5日(水)・12日(水)・26日(水)・5月10日(水)  
午後1時30分～2時30分 全4回  
講師 浅居 千里氏(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 3月7日(火)午前11時～3月14日(火)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

## 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4月【スマホ入門講座】

日時 4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 3月7日(火)午前11時～3月14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。