

# 3月



3月	午前			午後		
	大広間	娯楽室	多目的室/その他	大広間	娯楽室	多目的室/その他
1 水	健康体操B					
2 木					囲碁開放	
3 金	コーラス カメリアズ		ぬい絵講座	書道1	将棋開放	絵画教室
4 土	囲碁	卓球			囲碁開放	
5 日	休館日					
6 月	健康体操A	卓球	ウクレレ	カラオケ1		
7 火	百歳体操① 百歳体操②		編物1	ポッチャ体験講座	将棋開放	編物2
8 水	書を楽しむ会		スマホボランティア勉強会10:30~	リラックスヨガ	男性の体操教室	
9 木	囲碁			リズムに合わせて脳トレ&ダンスウォーク 14:00~	囲碁開放	
10 金	百歳体操③ 百歳体操④			健康セミナー「幸せと健康」	将棋開放	
11 土	囲碁	卓球		カラオケ3	囲碁開放	
12 日	休館日					
13 月	百歳体操① 百歳体操②	卓球		カラオケ2		
14 火	百歳体操③ 百歳体操④		謡曲		将棋開放	イレアシマイルミーティング
15 水	健康体操B			俳句		
16 木	民謡B		【外】まごう会 増七まつり ひな祭りめぐり	民謡A	囲碁開放	
17 金	コーラス カメリアズ		ぬい絵講座	書道1	将棋開放	絵画教室
18 土	囲碁	卓球		スマホ活用講座	囲碁開放	
19 日	休館日					
20 月	健康体操A	卓球	ウクレレ	カラオケ1		スマホサポート会
21 火	休館日					
22 水	書を楽しむ会			リラックスヨガ	男性の体操教室	
23 木	囲碁			リズムに合わせて脳トレ&ダンスウォーク 14:00~	囲碁開放	
24 金	百歳体操③ 百歳体操④			かんたんビクスとやさしい体操	将棋開放	
25 土	囲碁	卓球		カラオケ3	囲碁開放	
26 日	休館日					
27 月	百歳体操① 百歳体操②	卓球		カラオケ2		
28 火	百歳体操① 百歳体操②		謡曲		将棋開放	スマホボランティア勉強会13:30~
29 水				2・3月生まれのお誕生会		
30 木	サークル世話人会 10:30~			リズムに合わせて脳トレ&ダンスウォーク 14:00~	囲碁開放	囲碁C 春季大会 in住之江会館
31 金	百歳体操③ 百歳体操④				将棋開放	

◎利用される方へ  
 市内在住の方へ  
 利用時間 午前六時から午後五時まで  
 利用される方は、利用証の発行が必要ですので、住所・年齢の確認できる保険証・免許証をご持参ください。  
 直ちに発行させていただきます。  
 ( 居住区の老人福祉センターへ申し出てください )

## 12・1月生まれのお誕生会 報告

1月13日(金)に12・1生まれの方のお誕生会を開催しました。第1部には18名の方がご参加されお祝いのうちに「今年したいこと」を発表していただきました。コロナ禍での辛抱もそろそろ限界でしょうか? 「旅行したい!」「温泉に行きたい!」という方が多かったです。第2部は、小蝶の会さんのお琴の演奏と歌謡舞踊でした。ステージも司会も裏方も…全てエンターテイメントにされる楽しいひと時でした。小蝶の会のみなさま素敵なステージを有難うございました。



## 来たれ! 男性の体操教室!!

男性の体操教室引き続き開催します! もうすぐ春です、新しいことはじめませんか?  
 日時 4月4日(火)・11日(火)・25日(火)・5月9日(火)  
 午後1時30分~2時30分【全4回】  
 場所 大広間  
 講師 福家 洋平氏(はりきゅう院 歩《あゆみ》代表)  
 定員 15名【先着順】  
 対象者 全4回とも出席可能な男性  
 持ち物 水分補給のための飲み物・汗を拭くためのタオル  
 申込 3月8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。



## 俳句サークルからの推薦



パ ト カ ー の 後 を 余 寒 が 付 い て ゆ く  
 春 風 を 背 い っ ぱ い に 畑 仕 事  
 地 上 へ と 余 寒 の 手 摺 続 き を り  
 手 水 鉢 一 葉 と 閉 じ こ め 凍 り た り  
 白 き 富 士 菜 花 に 染 ま る あ た た か さ  
 待 春 や 祈 り が み が く 百 度 石



松本 峰子  
 内貴 明子  
 狩野 紀子  
 橋本 恵子  
 谷 真美  
 岡田 光吉

## 大阪市立 住之江区老人福祉センター

【指定管理者: 社会福祉法人 大阪市住之江区社会福祉協議会】

所在地: 〒559-0015 大阪市住之江区南加賀屋3-1-20 (住之江図書館と同じ建物の1階です)

ホームページをご覧いただくには、住之江区社協のホームページ (<http://www.saza73.jp>) から、右上にある「老人福祉センター」のボタンをクリックしてください。サークルの情報や月間スケジュール、イベント情報などを掲載しています。

◇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。

電話: 06-6683-2888

FAX: 06-6683-2739



住之江区社協

検索