

◇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あります。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。

手づくり講習会 「パンフラワー教室」

初夏らしいさわやかなお花、カラーのパンフラワー（パン粘土）を3回の工程で仕上げます。

日時 ①5月23日(火)・②30日(火)・③6月6日(火)
午後1時30分～3時30分(全3回)

講師 上島 順子(パンワールド 大阪支部)

定員 15名

参加費 1,000円(材料費)

持ち物 作品を持ち帰るための(マチのあるビニール)袋

対象者 全3回とも出席可能な方

申込 4月12日(水)午前11時～4月19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「食事と健康」

古代から現代までの食の歴史のおはなしや現在の食の最新情報、フレール、健康の3大要素(食事・睡眠・運動)などにもふれていきます。かんたんな体操もおこないます。

日時 5月2日(火) 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 20名

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



無料 4・5・6月生まれのお誕生会

日時 6月30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》高木恭子さん アルトサックス演奏会

午後2時～2時30分

定員 24名

申込 5月16日(火)午前11時～5月24日(水)午後4時までの間、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お申込みできますが、写真撮影やネームシールなどの贈呈はありません。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 足育講座とストレッチ体操

足は身体を支える大切な土台です。足の役割、靴のはき方、運動の大切さを知り、転倒、認知症予防に備えて足元から元気になりましょう!

日時 5月24日(水)・6月14日(水)
午後1時30分～2時30分(全2回)

講師 澤田 淑子(健康運動指導士)

定員 20名

対象者 全2回とも出席可能な方

持ち物 フェイスタオル 水分補給のための飲み物

申込 4月18日(火)午前11時～4月25日(火)午後4時の間
本人が電話または窓口へ★



無料 囲碁講習会

囲碁サークル会員の方が講師になり、囲碁の初歩的なことを学びます。囲碁の経験があり、また始めたいとお考えの方、ぜひご参加ください。

日時 5月13日(土)・18日(木)・25日(木)
午後1時30分～2時30分【全3回】

講師 高木 宏昌氏(住之江区老人福祉センター囲碁サークル講師)

定員 10名

対象者 全3回とも出席可能な方

囲碁のルールをある程度理解し、囲碁対局の経験のある方

申込 4月11日(火)午前11時～4月18日(火)午後4時の間
本人が電話または窓口へ★



無料 ハルティックウォークを楽しむ会 大阪城公園

ハルティックウォークを楽しむ会を再開します!第1回目は大阪城公園です。大阪城公園の外堀・内堀を両方見ながら、四季折々の自然も楽しめるコースをウォーキングします。

実施日 **4月28日(金)** 雨天中止

集合 **大阪メトロ 住之江公園駅 南南改札口付近 9時50分集合**

※交通費(片道 大阪メトロ住之江公園駅～森/宮駅 290円)は各自で購入願います

9:55分出発(四つ橋線) (中央線乗換)10:19発 10:25着

行程 : (大阪メトロ)住之江公園駅 → 本町駅 → 森/宮駅…

大阪城公園…大阪城公園内をウォーキング 12:30頃現地解散予定

★ポールは解散後、回収いたします★

ご自分のポールをお持ちの方は、当日お持ちください。

ポールをお持ちでない方は、お貸しいたしますので、申込み時にお申し出ください。

※ポールは駅集合時にお渡しいたします

定員 20名(先着順)

※歩きやすい靴・服装でご参加ください

申込 4月12日(水)午前11時より本人が電話または窓口へ★



無料 リフレッシュ体操教室

日時 4月27日(木)・5月11日(木)・25日(木)
6月8日(木)午後1時30分～2時30分(全4回)

講師 福家 洋平(はりきゅう院歩(あゆみ)代表)

対象者 全4回とも出席可能な方

定員 20名

持ち物 水分補給のための飲み物、汗を拭くためのタオル
当日は動きやすい服装でお越し下さい。

申込 4月5日(水)午前11時～4月12日(水)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5月【スマホ入門講座】

《スマホ活用講座5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ぶ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 5月20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 4月12日(水)午前11時～4月19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。

★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。