

★無料★ ポッチャ体験講座 5月31日(水)開催!



「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 5月31日(水) 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)
申込 5月10日(水)午前11時~本人が電話または窓口へ★



◇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 イレブンスマイルカフェがはじまいます♪

日時 5月12日(金)・22日(月)
午前10時30分~12時

場所 住之江区老人福祉センター 多目的室



いよいよイレブンスマイルカフェが6月よりオープンします!

その前に上記の日程でお披露目をかねて、カフェを無料で過ごせます♪

みなさまのお越しをお待ちしております。

★イレブンスマイルカフェは月2回開催予定です★

6月は6月17日(土)・29日(木) 午後2時~3時30分 を予定しています♪

※お菓子付きで50円(有料)で過ごせます

無料 カラオケ開放を再開します!



カラオケ好きのみなさま! お待たせいたしました! カラオケ開放が再開いたします♪
コロナ前とはちがって、事前に申込が必要になります。楽しく歌をうたいましょう!!

日時 6月17日(土) 午後1時~3時

定員 15名(先着順)

申込 5月17日(水)午前11時~本人が電話または窓口へ★

※当分の間、カラオケ開放は不定期に月1回、事前申込で行う予定です。
またマスク着用の上、一人で歌っていただく事が条件になります。
ご了承ください。(令和5年4月現在)

★次回カラオケ開放は7月15日(土) 午後1時~3時におこなう予定です★

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 スマホ活用講座6月(LINEの活用方法)

《スマホ活用講座6月》メッセージや写真を送ったり、友だち追加、整理や管理などLINEを使いこなしてみませんか~!!

日時 6月3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 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 5月10日(水)午前11時~5月17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 フラダンス体験会

かんたんなステップをマスターしてフラダンスを踊ってみませんか? フラダンス特有のゆったりとした動きには癒しの効果があり認知症予防にもよいといわれています。未経験でも大歓迎です♪一緒に楽しく踊りましょう!

日時 5月29日(月)午後1時30分~3時

講師 中垣 保江氏

定員 10名

持ち物 水分補給のための飲み物(お水、お茶など)

申込 5月9日(火)午前11時~5月16日(火)午後4時の間
本人が電話または窓口へ★



★当日は裸足で踊りますが、気になる方は(できれば滑り止めの付いた)靴下はいていただいても大丈夫です★

無料 男性の体操教室

男性の体操教室を下記日程でおこないます! 日程など(開催の曜日が水曜日に戻りました)ご確認のうえ、ご参加ください! 男性の方、楽しく体操しませんか~?

日時 6月14日(水)・28日(水)・7月12日(水)・

7月26日(水) 午後1時30分~2時30分【全4回】

講師 福家 洋平氏(はりきゅう院歩(あゆみ) 代表)

定員 8名(先着順)

場所 住之江区老人福祉センター 娯楽室

対象者 全4回とも出席可能な男性の方

持ち物 水分補給の為の飲み物、汗を拭くためのタオル

申込 5月9日(火)午前12時~ 本人が電話または窓口へ★



無料 リラックスヨガ

初夏の新緑が美しい季節にこころもからだもリラックスできるヨガをはじめませんか? みなさまのご参加お待ちしております♪

日時 6月7日(水)・28日(水)・7月5日(水)・12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)

対象者 全4回とも出席可能な方

定員 17名

申込 5月10日(水)午前11時~5月17日(水)午後4時の間
本人が電話または窓口へ★



無料 自転車安全教室

令和5年4月1日から自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となりました。知っているようで、知らない自転車の交通ルールを再度確認しませんか? 自転車乗車や歩行時における気を付けなければならないことなど住之江警察の方よりお話しをお伺いします。

日時 6月9日(金)午後1時30分~2時30分

講師 住之江警察署 交通総務課

定員 20名(先着順)

申込 5月10日(水)午前11時~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。