

無料

## 映画上映会 「ぼけますから、よろしくお願し

2年前に老人福祉センターで上映したドキュメンタリー映画の続編です。前作をひも解きながら、その後の夫婦の物語を描き、老々介護、認知症、看取り、日本全体が抱える高齢化社会のリアルな問題をありのままに、そしてユーモラスに綴っています。

開催日：9月29日(金) (上映時間 101分)

開催時間 ①午前10時～11時45分 ②午後1時～2時45分

対象 **どなたでもお申込みいただけます**

定員 各回25名(先着順)

※①、②のご希望の時間帯でお申込みください

申込 8月29日(火) 午前11時～本人が電話または窓口へ



住之江区老人福祉センターだより令和5年8月号

# 8月

◇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

南港出張講座

初めて触る!

無料

## スマートフォン体験講座【入門編】



スマホをお持ちではない、初めて持たれる方むけの講座を南港でおこないます。スマホならではの楽しみ方など、初歩的なことを学びます。

日時 9月6日(水)午後1時30分～3時30分

場所 大阪南港ポートタウン管理センター  
集会室(3F) 第3集会室

※最寄り駅：ニュートラム ポートタウン東駅  
住所：大阪市住之江区南港中2-1-99

講師 ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー

定員 16名(先着順)

申込 8月8日(火)午前11時～本人が電話または窓口へ

※スマホはソフトバンクが準備する貸出機を使用します。  
お持ちのスマホを使用して実施する講座ではありません。



無料

## フラダンス体験会 フラ体操

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 9月8日(金)・22日(金)午後1時30分～3時【全2回】

講師 中垣 保江氏

定員 15名

持ち物 パウスカートもしくは長めのフレアスカート等、  
水分補給の為に飲み物

申込 8月8日(火)午前11時～8月17日(木)午後4時の間、  
本人が電話または窓口へ★



無料

## 盆踊り大会2023 祭

申込不要です!利用証をお持ちの方ならどなたでもご参加いただけます。

日時 8月25日(金) 午後1時30分～3時

会場 住之江区老人福祉センター 大広間

協力:民踊A・Bサークル(講師:佐藤 橋子氏)

無料

## リラックスヨガ 体験講習会

ヨガってどういうもの?参加したいけど...と迷っている方、2回だけの講習会なのでとっても参加しやすいですよ~未経験の方、この機会に参加しませんか?

日時 8月23日(水)・30日(水)  
午後1時30分～2時30分【全2回】

講師 浅居 千里氏(生涯学習インストラクター)

定員 17名

持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル、水分補給の為に飲み物

申込 8月1日(火)午前11時～8月8日(火)午後4時の間、  
本人が電話または窓口へ★



## リフレッシュ体操教室 9～10月

小さいバランスボールなどを使ってストレッチを中心に身体をほぐしていきます。この機会にリフレッシュしてみませんか?

日時 9月5日(火)・19日(火)・10月3日(火)  
・10月17日(火)

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 22名

申込 8月8日(火)午前11時～8月17日(木)午後4時の間、  
本人が電話または窓口へ★



## リズムにあわせて脳トレ&ダンスウォーク

音楽にあわせてステップを踏んだり、フォークダンスをしたりダンスを中心に過ごします。頭も身体もつかってよいいっそう美しくなりたい!楽しみましょう!

日時 9月14日(木)・28日(木)  
・10月12日(木)・26日(木)

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

持ち物 上履(スリッパは不可)、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 8月15日(火)午前11時～8月22日(火)午後4時、  
本人が電話または窓口へ★



無料

## 7・8・9月生まれのお誕生会

日時 8月31日(木)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》幸承会さん 民謡(三味線・踊り)

午後2時～2時30分

定員 26名

申込 8月1日(火)午前11時～8月8日(火)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分頃からおこないます♪



無料

## 楽しく踊ろうレクリエーション舞踊

「真赤な太陽」「青い山脈」の曲にあわせて相田先生がアレンジした踊りを一緒に楽しく踊りませんか?【※9月23日(土)南港ポートタウンで開催される盆踊りで踊る曲です。詳しくは掲示板ポスターをご覧ください】

日時 8月23日(水)午前10時30分～12時

講師 相田 美代子氏

定員 15名(先着順)

持ち物 タオル・水分補給の為に飲み物

申込 8月2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



無料

## 【スマホ活用講座9月】スマホの安全な使い方教室

みなさんがお使いになっているスマホのセキュリティ対策はどうされていますか?今回のスマホ活用講座でスマホのセキュリティ対策をしっかり学び、安全に楽しく活用していきましょう!

日時 9月2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(ウィング)》

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 8月9日(水)午前11時～8月17日(木)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。