

無料

囲碁講習会(初心者向け)

囲碁サークルで講師をされている方がお教えします。囲碁に興味がある方なら全くの初心者の方でも受講できます。囲碁をはじめてみたいと思っている方、ぜひご参加ください。

日時 10月7日(土)・12日(木)・19日(木)・26日(木)・
11月4日(土) 午後1時30分～3時(全5回)

対象者 市内在住の60歳以上で、概ね5回参加できる方
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
申込 9月7日(木)午前11時～9月14日(木)午後4時の間
本人が電話または窓口へ★

筆ペン講習会

俳句、川柳をお手本にして練習します。もっと筆ペンを学んでみたいと思われる方、しばらく筆ペンをされていない方もぜひご参加ください。

日時 10月4日(水)・18日(水)・11月2日(木)・16日(木)
午後1時30分～3時(全4回)

講師 相田 美代子(夢寿)氏
定員 10名
参加費 380円(筆ペン代)
持ち物 半紙・長半紙・(書道用の)下敷き・文鎮
※初回から必要となりますので必ずお持ちください。
申込 9月7日(木)午前11時～9月14日(木)午後4時の間
本人が電話または窓口へ★
※当選された方は9月末までに受講手続きをお願いいたします。

無料 顔ヨガ・目ヨガ・らくらくヨガ

顔ヨガ・目ヨガは「美顔健康長寿法」とも言われ、顔の表情筋や目の筋力のストレッチをすることで脳に刺激が加わり免疫力の強化・認知症の防止にもつながります。お顔をストレッチして、笑顔と元気を取り戻しましょう!

日時 10月28日(土)・11月25日(土)・12月23日(土)
午後1時30分～2時30分(全3回)

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
持ち物 水分補給の為に飲み物(お水・お茶など)
申込 9月19日(火)午前11時～9月27日(水)午後4時の間
本人が電話または窓口へ★

絵画教室

少人数で講師の方の指導が好評の絵画教室に参加してみませんか?初心者の方も大歓迎です。みんなで楽しく絵を描いてみませんか?

日時 10月13日(金)・27日(金)・11月24日(金)
・12月1日(金)・15日(金)
午後1時30分～3時(全5回)

※10/27(金)は住之江公園でスケッチを行う予定です(雨天中止)
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
参加費 100円(資料代)※初回の講習日にお支払いください
持ち物 5モチーフとして描きたいもの(写真でも可、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(HB～3B)、消しゴム、画材(水彩絵の具または色鉛筆)
申込 9月12日(火)午前11時～9月21日(木)午後4時の間
本人が電話または窓口へ★

ぬい絵教室

手軽にはじめられると人気で、脳を刺激するため認知症予防にもよいといわれている「ぬい絵」をはじめてみませんか?

日時 10月13日(金)・27日(金)・11月24日(金)・
12月1日(金)・15日(金)
午前10時30分～12時(全5回)

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
参加費 100円(資料代)※初回の講習日にお支払いください
持ち物 筆記用具、(12色以上の)色鉛筆
申込 9月12日(火)午前11時～9月21日(木)午後4時の間
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9月号



9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

無料

牛乳・乳製品セミナー

～表示からわかる事～

今回のセミナーでは、牛乳の表示解説から牛乳について広くお伝えします。また乳製品については牛乳との違いを中心にご紹介いたします。正しく理解して、選び方や使い分けの知識をさらに広げてみませんか?

日時 9月26日(火) 午後1時30分～2時30分

講師 雪印メグミルク株式会社
関西コミュニケーションセンター 食育チーム
定員 20名(先着順)
申込 9月1日(金)午前11時～本人が電話または窓口へ

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!少人数の教室なので和気あいあい

で、楽しくおこなっています。男性の方、体操はじめてみませんか?~?

日時 9月13日(水)・27日(水)・10月11日(水)

午後1時30分～2時30分(全3回)

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3回とも出席可能な男性の方
持ち物 水分補給の為に飲み物、汗を拭くためのタオル
申込 8月30日(水)午前11時～本人が電話または窓口へ

9月のイレブンスマイルカフェ情報

日時 9月13日(水)午後1時30分～3時30分
9月29日(金)午前11時30分～

午後3時30分

※9月29日は映画上映会のためカフェオープン時間を延長しております。

場所 住之江区老人福祉センター 多目的室

※カフェはお菓子付きで50円(有料)になります。

9月のイレブンスマイルカフェは上記日程でおこないます。講習会終了後の休憩や交流の場などにご利用ください。みなさまのお越しをお待ちしております。

無料

スマホ活用講座 10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?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 10月7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 市内在住60歳以上の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 9月7日(木)午前11時～9月14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。