

# 「住之江区老人福祉センター作品展」 展示作品の募集

老人福祉センターにおいて作品展を実施いたします。サークル会員の方だけではなく、日頃センターを利用されている利用者の方の趣味などで作製した作品を展示いたします。ぜひこの機会にみなさまの作品をお披露目してみませんか？多数の応募をお待ちしております。

応募期間 10月3日(火)午前10時～19日(木)午後4時  
老人福祉センター窓口にて受付（電話での申込は受付していません）  
募集作品 手芸作品、折り紙、絵画、写真など  
作品展期間 11月17日(金)・18日(土)・20日(月)  
午前10時～午後5時（最終日20日は午後3時まで）  
11月19日(日)は休館です  
展示場所 老人福祉センター 娯楽室・サロン  
※応募規定等の詳しい内容は作品展展示作品募集要項をご覧ください

## ポッチャ講座

ポッチャのルールをもっと知りたい方、なんとなく参加しているけど、もうちょっとポッチャのことを知りたい方、一緒にポッチャをしながらポッチャのことを楽しく学んでみませんか。

日時 10月24日(火)午後1時30分～3時  
内容 ルール、用具の説明とポッチャ実践  
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(先着順)  
申込 10月4日(水)午前11時～本人が電話または窓口へ  
協力 住之江区スポーツ推進委員協議会



## 無料 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ふんだり、フォークダンスなどダンスを中心に過ごします。頭も身体もつかってよりいっそう元気になりましょう！

日時 11月21日(火)・12月19日(火)・1月16日(火)  
2月20日(火) 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 10月11日(水)午前11時～10月18日(水)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



## 無料 リラックスヨガ

暑い夏もひと段落して、なにかをはじめてみたい季節ですね。こころもからだもリラックスできるヨガをはじめてみませんか？

日時 10月25日(水)・11月8日(水)・22日(水)・29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)  
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  
※お貸しするバスタオル等はありませんので、必ずいすれかお持ちください  
申込 10月11日(水)午前11時～10月18日(水)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



## 無料 キッスシアターかみぼうせんの ミュージックシアター

なつかしい童謡やパーセート「ぞうさんのぼうし」、大型紙芝居「はだかの王様」など、楽しいプログラムの会です。おとなも子どもも、みんなで一緒に楽しめます♪年齢制限はありません。どなたでもご参加いただけます。

日時 11月18日(土) 午後2時～3時  
場所 住之江区老人福祉センター 大広間  
対象 どなたでもご参加できます  
定員 30名(先着順)  
申込 10月20日(金)午前11時～本人が電話または窓口へ  
共催 大阪市立住之江図書館



住之江区老人福祉センターだより令和5年10月号

# 10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 高齢者の食育セミナー 『いきいき健康長寿のための食事』

健康長寿で生きがいを持って生活できるために、食事を見直してみませんか。簡単にできる調理のコツも学べます。

日時 11月1日(水) 午後1時30分～2時30分  
講師 田貝 泉氏(社会医療法人三宝会南港病院法人営業部)  
定員 22名(先着順)  
申込 10月10日(火)午前11時～本人が電話または窓口へ

## 無料 10・11・12月生まれのお誕生会

日時 11月24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》美らゆいさん 三線弾き語り  
午後2時～2時30分  
定員 26名  
申込 10月27日(金)午前11時～11月9日(木)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 健康セミナー「転倒予防と体操」

健康で元気に生活していくために、転倒予防の必要性に関するお話と予防のためのかんたんな体操を実施します。

日時 11月7日(火) 午後1時30分～2時30分  
講師 吉富 隆史氏  
(南大阪ヤクルト販売株式会社広報室 健康管理士一般指導員)  
定員 22名(先着順)  
申込 10月12日(木)午前11時～本人が電話または窓口へ



## 10月のイレブンスマイルカフェ情報

日時 10月11日(水)・10月24日(火)  
午後1時30分～3時30分

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。

10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 スマホの中のデータがいっぱい！「データ整理のしかた」

スマホのデータ容量がいっぱいでお困りの方へ、データ整理方法をお伝えします。スマホのセキュリティのお話もいたします。

日時 11月4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 10月10日(火)午前11時～10月17日(火)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。