

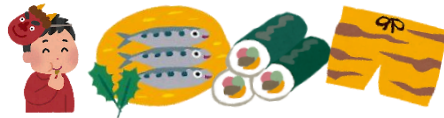


手づくり講習会「節分のリースづくり」



「鬼は外、福は内」邪気を祓った後に、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸せを祈る行事の節分に、かわいい節分のリースもお家に飾ったら福が増えるかも??みなさまのご参加お待ちしております。

日時 1月17日(水) 午後1時30分~3時
講師 池谷 初美氏
定員 10名
参加費 380円(材料費) ※当選された方は受講手続きをおこなっていただきます
申込 12月12日(火)午前11時~12月19日(火)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



無料

防災・防犯のお話と身体と心の元気セルフケアワンポイントアドバイス

未然に防ぐことはなかなか難しいですが、知っているのと知らないのとでは心構えが違ってきます。お話を聞いてもしもに備えましょう!寒い季節に役立つセルフケアのお話とちょっぴりツボ押しもおこないます。

日時 1月25日(木) 午後1時30分~2時30分
講師 多田 和世氏【大阪市住之江区役所協働まちづくり課(防災安全担当)】
定員 22名(先着順)
申込 12月20日(水)午前11時~本人が電話または窓口へ

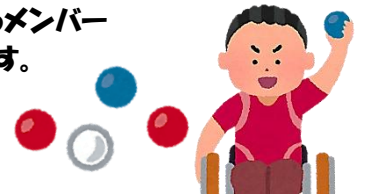


無料

ポッチャクラブ

12月はスペシャル月間として2回開催いたします。ルールを知らなくても知っているメンバーが教えてくれるのでやっていくうちに覚えられます。皆様のご参加お待ちしております。

日時 12月14日(木)・22日(金) 午後1時30分~
定員 各日18名(先着順)
申込 12月1日(金)午前11時~ 本人が電話または窓口へ



※どちらか都合の良い日程でお申込み下さい。申し込みはお一人につき一日のみですが、定員割れになった場合、両日ともご参加いただけますので、申込時にお申し出ください。

無料

いきいき百歳体操 体力測定会

年に一回の体力測定会をおこないます。ご自分の今現在の体力がどれぐらいなのか、確認してみませんか?

日時 1月30日(火)
①午後1時~2時
②午後2時30分~3時30分
講師 長谷川 司氏 (健康運動指導士)
定員 ①②各16名(先着順)
申込 12月19日(火)午前11時~
本人が電話または窓口へ
※①②いずれかの時間帯でお申込み下さい。



無料

健康イベント「骨密度測定」

株式会社明治特約店のヤサカ宅配センターの方にお越しいただき、骨密度測定(骨の健康チェック)をおこないます。

日時 1月30日(火)午後12時30分~3時頃
定員 30名程度(先着順)
申込 12月19日(火)午前11時~
本人が電話または窓口へ★



※来られた方から順に測定いたしますが、お待ちいただく事もあります。また素足で測定しますので脱ぎ着しやすい服装(女性の方はストッキングではなく靴下等)でお越しください。体力測定会に参加される方は測定会の時間に重ならないように時間の配慮をお願いいたします。

無料

男性の体操教室(全4回)

「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行っています。

日時 12月13日(水)・27日(水)・
1月10日(水)・24日(水)
午後1時30分~2時30分
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)
申込 12月1日(金)午前11時~
本人が電話または窓口へ



無料

リラックスヨガ(全4回)

寒い冬こそ身体を動かしましょう!心もからだもリラックスできるヨガをはじめませんか?

日時 1月31日(水)・2月7日(水)・
28日(水)・3月6日(水)
午後1時30分~2時30分
講師 浅居 千里氏(生涯学習インストラクター)
定員 17名
申込 12月12日(火)午前11時~
12月19日(火)午後4時の間、
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



住之江区老人福祉センター サークル発表会

日時

12月8日(金) 午後1時～3時(会場受付 12時30～)

場所

すみのえ舞昆ホール

●各サークル会員の方々が日頃の練習の成果を披露します。皆様のお越しをお待ちしております●

《出演サークル》謡曲・民舞A/B・健康体操A/B・ウクレレ・コーラス カメリアズ

スペシャル パフォーマンス

◆民舞A・B「有田みかんつみ唄」(朝日民舞大会(NHKホール))◆
◆来年度新設予定フラサークル「フラダンス」◆

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 1月26日(金)・2月2日(金)・16日(金)・3月1日(金)・15日(金)・29日(金)
午後1時30分～3時(全6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) ※資料代は初回の講習日にお支払いください

持ち物 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 12月7日(木)午前11時～12月14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ます。

初めての方も大歓迎です。ぜひご参加ください。

日時 1月26日(金)・2月2日(金)・16日(金)・3月1日(金)・15日(金)・29日(金)
午前10時30分～12時(全6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) ※資料代は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 12月7日(木)午前11時～12月14日(木)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



★定員を超えた講座は受付期間終了後、抽選の上、
講座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。