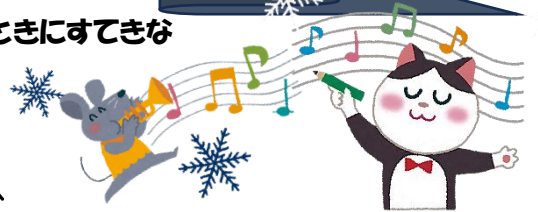


無料

ウィークデイアンサンブル・ ウィンターコンサート

恒例のウィークデイアンサンブルの演奏会をおこないます。寒い冬のひとときにするべきな音楽を聴いて暖まりませんか？

日時 1月26日(金) 午後1時30分～2時30分
出演者 ウィークデイアンサンブル
定員 25名(先着順)
申込 1月9日(火)午前11時～ 本人が電話または窓口へ



無料

フラダンス体験会 フラ体操(全2回)

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。一緒に踊りましょう！

日時 2月6日(火)・13日(火) 午後1時30分～3時(全2回)

講師 中垣 保江氏

持ち物 (お持ちでしたら) パウスカートもしくは長めのフレアスカートなど、水分補給のための飲み物

定員 15名

申込 1月10日(水)午前11時～1月17日(水)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



手づくり講習会「おひなさまのタペストリーづくり」

3月の桃の節句にご自分でつくったおひなさまのタペストリーを飾ってみませんか？とってもかわいいおひなさまのタペストリーは今年だけでなく、来年の桃の節句にも飾れるので嬉しいですよ♪一緒につくってみませんか？

日時 2月7日(水) 午後1時30分～3時

講師 池谷 初美氏

定員 10名

参加費 500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

持ち物 はさみ、木工用ボンド、(手を拭くための) タオル、(あれば) 黒マジック

申込 1月10日(水)午前11時～1月17日(水)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



無料

講習会「顔ヨガ・目ヨガ・らくらくヨガ」(全3回)

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。

日時 1月27日(土)・2月24日(土)・3月23日(土) 午後1時30分～2時30分

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

申込 1月9日(火)午前11時～1月15日(月)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



無料

かんたんピクスとやさしい体操～立位による簡単な動きと座位によるタオル体操～(全4回)

タオルを使ってイスに座っておこなう体操と立っておこなう体操をおこないます。体力に自信のない方、運動経験のない方も、もちろん元気な方までご参加いただけます。ご自分のペースでできますので安心しておこなえます。

日時 2月27日(火)・3月5日(火)・22日(金)・29日(金)

午後1時30分～2時30分

講師 長谷川 司氏 (健康運動指導士)

定員 22名

持ち物 フェイスタオル (タオルを使う体操なので必ずお持ちください)、水分補給のための飲み物

申込 1月30日(火)午前11時～2月6日(火)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



無料

1・2・3月生まれのお誕生会

日時 2月22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(※写真撮影は1時20分頃からおこないます♪)

☆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》みんなでウクレレ歌おう会さん♪ウクレレ演奏会 午後2時～2時30分

定員 26名

申込 1月30日(火)午前11時～2月7日(水)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。

◇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にお申し出下さい

令和5年度住之江区老人福祉センター杯 将棋・囲碁大会

無料

入賞者の方には
表彰状と粗品を用意
しております♪

1回戦は大会当日抽選で組み合わせを決定し、2回戦以降は勝者、敗者に分かれてリーグ戦をおこないます。
※詳細は大会実施要項をご確認ください。将棋大会はコロナ禍後の久々の大会です。みなさまのご参加お待ちしております。

◆将棋大会◆

日時 2月9日(金)午前10時～午後4時
対象者 アマチュアで市内在住の60歳以上の方
定員 16名(先着順) ※申込者の階級上位者8名とそれ以外の有段級者8名にわかれて対局します。
但し、同じ階級の場合は先に申し込みをされた方を上位とします。
申込 1月12日(金)午前11時～1月22日(月)午後4時の間、本人が窓口へ



◆囲碁大会◆

日時 2月29日(木)午前10時～午後4時
対象者 アマチュアで市内在住の60歳以上の方
定員 22名(先着順) ※有段者の部8名、1～3級の部8名、4級以下の部6名
申込 1月30日(火)午前11時～2月8日(木)午後4時の間、本人が窓口へ



※両大会とも、電話でのお申込みはできませんのでご注意ください※
●参加人数が少ない場合は、大会を中止する場合があります。
その際には既にお申込み頂いている方へご連絡させていただきます。

無料 日常に役立つカメラと写真の基本(QRコード、写真を探す/削除など)

スマホカメラ(アプリ)をなんとなく使っていませんか? 今回の講座は撮影の基本、カメラアプリでできることなどを学びます。もっとスマホカメラを使いこなしてみませんか?

日時 2月3日(土)午後1時30分～3時
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)】
定員 15名
対象 市内在住の60歳以上のご自分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★
持ち物 スマホ(かんたんスマホ含む)、筆記用具 ※スマホは十分に充電してお持ちください。
申込 1月12日(金)午前11時～1月22日(月)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。