

無料

## 南港出張講座

# 健康セミナー「睡眠とおなかの健康」

いきいきと毎日をすごすためにはよい睡眠が大切です。おなかが健康でないとよい睡眠が得られないと言われています。そんな睡眠と腸内環境（おなかの健康）のおはなしをいたします。

日時 3月7日(木)午後1時～2時

場所 大阪南港ポートタウン管理センター 第3集会室

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

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 2月7日(水)午前11時～本人が電話または窓口へ



## 手づくり講習会「春のタペストリーづくり」

今回は春らしいとってもかわいいデザインのタペストリーをつくります♪お家にかざって、ほっこりいやされてみませんか～。

日時 3月13日(水) 午前10時30分～12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

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 2月13日(火)午前11時～2月20日(火)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



無料

## スマホアプリの追加と削除のしかた(スマホ活用講座3月)

「アプリ」ってよく聞けれど、どういうものかみなさんご存じですか？なんとなく使っているとおっしやる方がわりといらっしゃるのではないのでしょうか？そんな役立つ便利な「アプリ」について入力、削除から学んでいきます。

日時 3月2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 2月6日(火)午前11時～2月14日(水)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。

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申し出て下さい

## 住之江区老人福祉センター 演芸大会出演者大募集!!

開催日時: 3月8日(金) 午後1時~3時30分

コロナ禍で中止になっていた演芸大会が復活です! 踊りや楽器演奏、手品、歌などの一芸を披露してみませんか? 皆様のご参加お待ちしております。

開催場所 住之江区老人福祉センター 大広間

募集内容 ①カラオケ部門 8名 ②その他の部門 12名 (①②とも先着順)

参加費 無料

受付 2月7日(水)午前11時~来館にて受付  
※電話申込、代理での申込はできませんのでご了承下さい。

**無料**

### リズムダンス ワンデーレッスン

ダンスが好きな方、音楽にあわせてからだを動かしたい方など、楽しく踊っちゃいましょう!

一日限りの特別講座です。

日時 3月14日(木)午後2時~3時

講師 足立 和歌子氏 (スポーツトレーナー)

定員 22名

持ち物 上履き (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、水分補給の為の飲み物

申込 2月13日(火)午前11時~2月20日(火)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



**無料**

### ビューティーセミナー「お肌の健康について」

お肌の健康についてのお話しと自分でできる手のマッサージの仕方を南大阪ヤクルト販売の健腸アドバイザーの方からお話しを伺います。

日時 3月19日(火)午後1時30分~2時30分

講師 田和 紀子氏 (南大阪ヤクルト販売株式会社広報室 健腸アドバイザー)

定員 22名 (先着順)

申込 2月20日(火)午前11時~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。