

# LINEの基本 ~スマホ活用講座4・5月~

LINEの基本的なこと(友だち追加・メッセージ・スタンプ・写真の送受信など)を全2回の講座でじっくり学びます。

日時	<b>4月20日(土)・5月18日(土) 午後1時30分~3時 (全2回)</b>		
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)】		
講定員	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で、文字入力ができる方		
参加費	★スマホをお持ちの方対象の講習会です★ 300円(テキスト・資料代) ※参加費は第1回目の講座時にお支払いください		
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	3月15日(金)午前11時~3月25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全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。

## 筆ペン講習会(全6回)

俳句、川柳をお手本にして練習します。今回の筆ペンは6回講座でじっくりと学べますので初心者の方も気負いなくご参加いただけます。

日時	4月11日(木)・25日(木)・ 5月9日(木)・23日(木)・6月13日(木) ・6月27日(木) 午後1時30分~3時	
講師	相田 美代子(夢寿)氏	
講定員	10名	
参加費	350円(筆ペン代、資料代)	
持ち物	半紙・(書道用の)下敷き・文鎮	
申込	※初回から必要となりますので必ずお持ちください。 3月19日(火)午前11時~ 3月27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

### 「五月(皇月)タペストリーづくり」

好評の手づくり講習会です。今回は端午の節句など新緑の季節のタペストリーをつくります。みなさまのご参加お待ちしております。

日時	4月17日(水) 午前10時30分~12時		
講師	池谷 初美氏		
講定員	10名		
参加費	400円(材料費)		
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	3月15日(金)午前11時~ 3月25日(月)午後4時の間、 本人が電話または窓口へ★		

## 無料!全4回 運動シリーズ

### ~リフレッシュ体操教室~

ストレッチ体操を中心に身体をほぐしていきます。身体をうごかしてリフレッシュしましょう!

日時	4月2日(火)・25日(木)・ 5月7日(火)・23日(木) 午後1時30分~2時30分(全4回)		
講師	福家 洋平氏(はりきゅう院歩(あゆみ)代表)		
講定員	22名		
持ち物	ヨガマット (お持ちでない方は大きめのバスタオルでもOKです)		
申込	3月6日(水)午前11時 ~3月13日(水)午後4時の間、 本人が電話または窓口へ★		

### ~自宅でできる健康体操~

お家のちょっとしたスペースでタオルを使った簡単で比較的やさしい体操をおこないます。運動経験が少ない方でもご参加いただけます。

日時	4月12日(金)・30日(火)・ 5月10日(金)・24日(金) 午後1時30分~2時30分(全4回)		
講師	長谷川 司氏(健康運動指導士)		
講定員	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持ちください)		
申込	3月6日(水)午前11時 ~3月13日(水)午後4時の間、 本人が電話または窓口へ★		

### ~リラックスヨガ~

春の訪れとともに何かに挑戦してみたいと思われる皆さま、心も体もリラックスできるヨガをはじめてみませんか

日時	4月10日(水)・24日(水)・ 5月1日(水)・22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)		
講定員	20名		
持ち物	ヨガマットもしくはバスタオル (お貸しするバスタオルなどはありませんので、必ずいすれかをお持ちください)		
申込	3月6日(水)午前11時 ~3月13日(水)午後4時の間、 本人が電話または窓口へ★		

### ~男性の体操教室(先着順)~

少人数の教室なので和気あいあい、楽しくおこなっています。男性の方、ぜひご参加ください。

日時	4月3日(水)・17日(水)・ 5月1日(水)・15日(水) 午後1時30分 ~2時30分(全4回)		
講師	福家 洋平氏 (はりきゅう院歩(あゆみ)代表)		
講定員	15名(先着順)		
申込	3月13日(水)午前11時~ 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



住之江区  
老人福祉センター

## 演芸大会

一見学申込不要一

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! 民謡、歌、楽器演奏などなど、日頃磨き上げた芸の数々を披露していただきます。みなさまの暑熱い声援、応援を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  
協力: カラオケ開放ボランティアのみなさん



## 大人の遠足 天王寺動物園へ行こう!

実施日 4月4日(木)

雨天中止



集合

大阪メトロ 住之江公園駅 南南改札前 9時10分集合

工程

09:15 発(大阪メトロ) 御堂筋線乗換 09:30 着 てんしばゲートよりへ  
住之江公園駅 → 大国町駅 → 天王寺駅 …… 天王寺動物園

…… 動物園内見学 …… 現地にて11時45分再集合後、解散



※大阪メトロ(住之江公園駅~天王寺駅)の交通費は片道290円です。各自で購入願います。

日本で3番目に長い歴史をもつ天王寺動物園をボランティアグループ「マイルがご案内いたします。なかなか行く機会がない? 動物園と一緒にいきませんか! 隣接するてんしばも見どころ満載ですよ!

定員 22名(先着順)

参加費 30円(保険代) ※交通費は含まれておりません。

※天王寺動物園の入園料は各自で購入下さい。入園料は500円です。大阪市在住の65歳以上の方は無料になります。保険証などの住所、年齢証明できるものをご持参ください

申込 3月13日(水)午前11時より本人が参加費をそえて直接窓口へお申込み下さい

無料

## 大正琴体験会

大正琴の体験会をおこないます。親しみやすい楽器ですので初めての方でも、体験していただきやすいです。みなさまのご参加お待ちしております。

日時 4月11日(木)午後1時30分~3時

講師 猪原 真知子氏(瓦版や大正琴サークル)

定員 10名

申込 3月6日(水)午前11時~3月13日(水)午後4時までの間、本人が電話または窓口へ★

※大正琴を持っている方はお持ちください。お持ちでない方は講師の大正琴を順番に弾く体験をしていただきます。



★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。