

◇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



無料

## 交通安全教室

日時：7月31日(水)午後1時～3時



交通ルールに関するお話と自転車乗車中の交通ルールと正しいマナーを実践的に学ぶことができる「自転車シミュレータ」の体験もしていただけます。この機会に知っているようで知らなかったことを再確認してみませんか！

講師 サカイサイクル株式会社 ソリューション事業部

定員 22名(先着順)

申込 7月9日(火)午前11時～本人が電話または窓口へ

※申込時に自転車シミュレータ体験の参加希望をお伺いいたします。希望者が多数の場合は抽選になりますので、ご了承下さい。講座終了後、希望される方がいらっしゃれば時間の許す限り自転車シミュレータ体験はできますので、当日お申し出ください。

ぬり絵教室  
(全3回)

手軽に始められると人気で脳を刺激するため認知症予防にも良いと言われていています。やってみれば奥深いぬり絵の世界、初めての方も大歓迎です。ぜひご参加ください！！

日時 8月23日(金)・9月13日(金)・27日(金) 午前10時30分～12時(全3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(資料代)

参加費 100円 ※参加費は初回の講習会日に集めさせていただきます

持ち物 筆記用具、(12色以上の)色鉛筆

申込 7月17日(水)午前11時～7月24日(水)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



## LINEの基本～スマホ活用講座8・9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 8月31日(土)・9月21日(土) 午後1時30分～3時(全2回)

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で、文字入力ができる方

★スマホをお持ちの方対象の講習会です★

参加費 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 7月17日(水)午前11時～7月24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。

★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。



# 住之江区 老人福祉センター杯

# ポッチャ夏季大会

まだまだ暑い夏は続きますが、ポッチャ大会でもっと熱く盛り上がりませんか！  
体験したことのない方の参加も大歓迎です！優勝目指して頑張りましょう！！

入賞の方  
には表彰状と  
賞品を用意して  
おります♪



**日時** 8月22日(木) 午後1時～ (受付:午前12時30分～)

**定員** 18名 (先着順)  
**内容** 「ポッチャ大会」男女混合3名1チーム・リーグ戦方式団体戦  
**申込** 7月10日(水)午前11時～本人が電話または窓口へ  
※お友達同士でお申込みされても同じチームになるとは限りません。  
またどの方とチームになるかはセンターにて抽選で決めさせていただきます。あわせてご了承ください。

## 8月のポッチャ情報

### 8月のポッチャクラブ

**日時** 8月8日(木)午後1時30分～2時30分  
**定員** 18名 (先着順)  
**申込** 7月2日(火)午前11時～  
本人が電話または窓口へ

### 8月のポッチャ開放デー

**日時** 8月9日(金)午後1時30分～2時30分  
**定員** なし  
※申込不要です

**無料**

## 学び直しの百歳体操

日頃参加されている百歳体操を改めて講師と一緒に体操しませんか～。ポイントなどを学んで今後の百歳体操に活かしましょう。

**日時** 8月30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** 24名  
**持ち物** フェイスタオル  
**申込** 7月24日(水)午前11時～7月31日(水)午後4時までの間、本人が電話または窓口へ★



**無料**

## スマホ初心者サポート会



スマホの基本的な操作など初歩的なことをスマホサポーターの方々と一緒に勉強しませんか？

**日時** 7月24日(水)午後1時30分～2時30分  
**定員** 5名程度  
**対象** 市内在住の60歳以上の方で、  
最近スマホを購入された方、スマホ初心者の方  
**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** 7月9日(火)午前11時～  
7月17日(水)午後4時の間、窓口のみの受付★  
※電話では受付できませんのでご了承ください

## 手づくり講習会

### 「お月見のタペストリーづくり」



旧暦の8月15日の夜(十五夜)に見えるお月様を「中秋の名月」といいます。かわいいタペストリーを飾って秋の夜長を楽しみませんか。

**日時** 8月7日(水)午前10時30分～12時  
**講師** 池谷 初美氏  
**定員** 11名  
**参加費** 420円 (材料費)



※当選された方は受講手続きをおこなって頂きます。  
**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** 7月9日(火)午前11時～7月17日(水)  
午後4時の間、本人が電話または窓口へ★

**無料**

## 7・8・9月生まれのお誕生会

第2部はいつもと違ってつる丸亭一座さんの落語会・新舞踊・歌・体操のバラエティー豊かな催しです！こんなに一度にいろいろ見られる機会はないので誕生月の方はもちろん第2部は誕生月でない方もお申込みできますので、ぜひご参加ください！

**日時** 9月13日(金)午後1時30分～2時45分 (予定)

《第1部》お誕生会 午後1時30分～1時40分 (※写真撮影は午後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

※第2部の催しが通常より内容がたっぷりあるので、今回は脳トレクイズを割愛させていただきます

※写真撮影では大きさなどの細かいご要望はお受けできません。ご了承下さい。

《第2部》つる丸亭一座さんの落語会・新舞踊・歌・体操 午後1時45分～2時45分

**定員** 32名 (先着順)

**申込** 8月7日(水)午前11時～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。

