

◇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

9月26日(木)は午前中断水／9月30日(月)は午前中停電です

両日ともセンターは開館していますが、9月26日(木)は午前中断水のためトイレや給茶機が使用できません。
9月30日(月)は午前中停電のため電話が繋がらず、照明もついていません。ご理解よろしく申し上げます。



世代間交流

『紙芝居てんこもり♪』～アクビス「おはなしのへや」～

昔なつかしい街頭紙芝居、今は種類も増え大きさ、内容もさまざまです。ロール紙芝居、大型紙芝居など内容も民話、物語、人情物などバラエティーに富んだものを演じます。ひととき紙芝居の世界を楽しんでみませんか！



日時 10月5日(土)午後1時30分～2時20分

場所 住之江区老人福祉センター 大広間

定員 24名(先着順)
対象 大阪市内在住の方ならどなたでも(年齢制限はありません)
申込 9月11日(水)午前11時～本人が電話または窓口へ

無料



南港出張講座

『ゼンタングルアートで描こう！ハロウインのポップアップカード』

ゼンタングルとは簡単なパターンを組み合わせることで作品を作るリラクゼーションの方法です。今回ゼンタングルアートでハロウインを描いてポップアップカードを作ります。新しいアートにチャレンジしてみませんか？

日時 10月4日(金)午後1時30分～2時30分

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 マサコ*ハシモト氏 (CZT ゼンタングル認定講師)
定員 10名(先着順)
参加費 500円(材料費、ペンなどのレンタル料)
申込 9月11日(水)午前11時～本人が電話または窓口へ



無料

講習会 音楽療法



前回好評でした音楽療法をおこないます。参加されたことがない方もぜひご参加ください。歌をうたったり、音楽にあわせて身体を動かしたり、盛りだくさんな内容で楽しく老化予防と心のリフレッシュをはかります♪

日時 9月27日(金)午後1時30分～2時30分

講師 岩井 純子氏 (アップルツリー)

定員 24名

申込 9月5日(木)午前11時～9月12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。



無料

これだけは知っておきたい 脳卒中と健康な脳を育む食材と栄養について



南港病院脳卒中リハビリテーション看護認定看護師木部氏と在宅栄養専門管理栄養士の田貝氏より、脳卒中とはどういう病気？脳卒中の種類、早期発見のためのコツ、脳卒中になった時の対応、ならないための食習慣などのお話をうかがいます。

日時 10月1日(火)午後1時30分～3時

講師 木部 由紀氏(社会医療法人三宝会 南港病院 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師)
田貝 泉氏(社会医療法人三宝会 南港病院 在宅栄養専門管理栄養士)

定員 25名(先着順)

申込 9月11日(水)午前11時～本人が電話または窓口へ



無料

チーズセミナー ～入門編～

カマンベール・ゴダ・6Pチーズなど、お店の売り場には色々チーズがなっていますが、どれを選べば良いでしょうか。チーズ入門編として、国産チーズを中心にその種類や特長、レシピなどをご紹介します。

日時 9月26日(木) 午後1時30分～3時

講師 雪印メグミルク株式会社 西日本 CR 企画推進グループ 食育担当

定員 24名(先着順)

申込 9月5日(木)午前11時～ 本人が電話または窓口へ

※今回の講座は乳成分を含む試食を予定しております※



無料

リラックスヨガ(全4回)

日時 10月9日(水)・23日(水)・11月6日(水)・27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 22名

持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル

※お貸しできるバスタオル等はありませんので、必ずいずれかをお持ちください。

申込 9月11日(水)午前11時～9月19日(木)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



無料

スマホ初心者サポート会



日時 10月2日(水)午後1時30分～2時30分

定員 7名程度(先着順)

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 9月18日(水)午前11時～

本人が電話または窓口へ



手づくり講習会

「紅葉のリースづくり」



日時 10月9日(水)午前10時30分～12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頂きます。

持ち物 (布が切れる)はさみ、
木工用ボンド(スティックのり不可)、
(手を拭くための)タオル、(あれば)黒マジック

申込 9月10日(火)午前11時～9月19日(木)

午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



スマホの基本～スマホ活用講座 10・11月～(全2回)

日時 10月19日(土)・11月16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●

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 9月18日(水)午前11時～9月25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。