



◇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  
映画上映会

## 人生フルーツ *Life is Fruity*

津幡修一さん 90歳、英子さん 87歳。

風と雑木林と建築家夫婦の物語 二人の暮らしから本当の豊かさとは何かを考えさせられるドキュメンタリー作品です

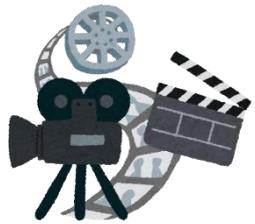
開催日 **10月31日(木)** (上映時間 91分)

開催時間 ①午前10時～ ②午後1時～ ③午後6時～

対象 **大阪市内在住の方なら、どなたでもお申込みいただけます**

定員 各回 25名 (先着順) ※①～③のご希望の時間帯でお申込みください

申込 10月7日(月) 午前11時～本人が電話または窓口へ



雨天決行

## 大人の遠足 大阪市立科学館プラネタリウム観覧 実施日 10月22日(火)



集合

南南改札口付近 午前12時52分(時間厳守)  
Osaka Metro(大阪メトロ)四つ橋線 住之江公園駅

行程

12:56発(大阪メトロ) 13:13着 14:00～14:45頃  
住之江公園駅 → 肥後橋駅 …… 大阪市立科学館 …… プラネタリウム観覧

…… 集合後現地にて解散 ◆解散後、展示場の観覧を各自でお楽しみください◆

※老人福祉センター職員は 15:30 ごろまで科学館にて待機しておりますので何かありましたらお申し出ください

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

リニューアルされた科学館へプラネタリウム観覧にいきます。

今回のプラネタリウムの内容は「探れ! 天の川の姿」です。天の川の形は、どのようにして明らかになってきたのでしょうか。天文学者たちの観測の歴史を辿りながら、天の川の姿に迫ります。所要時間は 45分です。

定員 32名 (先着順)

参加費 30円 (保険代) ※交通費・科学館のプラネタリウム、展示場観覧代は含まれていません。

※大阪市内在住の 65歳以上の方は科学館のプラネタリウムと展示場観覧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

65歳未満の方の場合、プラネタリウム、展示場観覧代は必要になります。その場合は現地にて徴収させていただきますので、ご了承ください(詳細についてはお問い合わせください)

※申込が定員に達しなかった際には中止になる場合があります。

申込 10月1日(火)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

参加無料

## FREE DAM オンラインコンサート2024年秋 松原のぶえさん、大江裕さんによるスペシャル歌謡ショー!

開催日 **10月29日(火) 午後2時～3時**

参加者全員でうたうコーナー!(松原のぶえさん、大江裕さんと一緒に歌って盛り上がりましょう!)松原のぶえさん、大江裕さんとのトークコーナー(チャットを送って盛り上がりましょう)他クイズや体操など2つの楽しいコーナーがあります。

定員 20名 (先着順)

申込 10月8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。

# 健康づくりウォーキング講座 (全2回)

歩ける幸せといつまでも若々しくいるための健康ウォーキングです。

ウォーキングを生活習慣に取り入れて健康づくりを楽しみませんか!

日時 10月29日(火) 午後1時30分~3時 《座学》  
 11月7日(木) 午前10時~12時頃 《ウォーキング》  
 講師 梅原 健治氏 (日本ウォーキング協会健康ウォーキング指導士 大阪市生涯学習インストラクター)  
 定員 25名 (先着順)  
 参加費 30円 (ウォーキング時の保険代) ※参加費は1回目の講座時に集めさせていただきます  
 持ち物 (座学) 一筆記用具、(ウォーキング) 一汗を拭くためのタオル、水分補給のための飲み物  
 申込 10月7日(月)午前11時~ 本人が電話または窓口へ



無料

## 男性だけのみんなで歌う♪楽しいジャズ体験会

日時 10月18日(金) 午後1時30分~3時

講師 金子 七央見氏 (大阪市生涯学習インストラクター)  
 定員 10名 (先着順)  
 持ち物 筆記用具  
 申込 10月7日(月)午前11時~ 本人が電話または窓口へ



無料

令和6年度世代間交流企画  
 共催/大阪市立住之江図書館

## おはなしデュオ♪くみどり♪のどんどこおはなしライブ♪

すてきな歌のハーモニーや演奏とともに、絵本やおはなしの世界を楽しみましょう!

日時 11月2日(土) 午後2時~2時45分  
 出演者 おはなしデュオ♪くみどり♪  
 定員 30名 (先着順)  
 申込 10月8日(火)午前11時~ 本人が電話または窓口へ

大阪市内在住  
 の方ならどなたでも  
 ご参加できます



無料

## 学び直しの百歳体操

日時 10月25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  
 申込 10月5日(土)午前11時  
 ~10月15日(火)午後4時の間、  
 本人が電話または窓口へ★



無料

## リフレッシュ体操教室(全4回)

日時 10月24日(木)・11月5日(火)  
 ・11月14日(木)・28日(木)  
 午後1時30分~2時30分  
 講師 福家 洋平氏  
 (はりきゅう院歩(あゆみ)代表)  
 持ち物 ヨガマット (大きめのバスタオルでもOKです)  
 定員 24名  
 申込 10月4日(金)午前11時~10月15日(火)  
 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 11月6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 10月16日(水)午前11時~  
 本人が電話または窓口へ



## 手づくり講習会

### 「クリスマスリースづくり」

日時 11月13日(水)午前10時30分~12時  
 講師 池谷 初美氏  
 定員 13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、  
 (手を拭くための) タオル、(あれば) 黒マジック  
 申込 10月8日(火)午前11時~10月16日(水)  
 午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



無料

## 10・11・12月生まれのお誕生会

第2部はハーモニカの演奏会でお楽しみください。第2部の演奏会はお誕生月でない方もお申込みいただけます。  
 ハーモニカの演奏でみんなで楽しく歌いましょう♪

日時 11月13日(水)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45分 (※写真撮影は午後1時10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  
 ※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》漆谷芳幸さんによる ハーモニカ演奏会 午後1時47分~2時30分 (予定)  
 定員 33名 (先着順) ※定員に達しましたら締切させていただきます  
 申込 10月23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。

