

◇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

2024 住之江区老人福祉センター 作品展

12月13日(金)・14日(土)・16日(月) ※15日(日)は休館です
午前10時～午後5時(最終日16日(月)は午後3時まで)

日頃サークル等で活躍されている利用者みなさまの作品を展示しております ぜひお誘い合わせのうえご来館ください
期間中お茶会、喫茶をおこないますのでお立ち寄りください

場所 住之江区老人福祉センター 娯楽室・サロン・中庭廊下の一部

出展者 ※住之江区老人福祉センターサークル
「書道1」「書を楽しむ会」「俳句」「編物1・2」「うきうき絵画」会員のみなさま及びサークル講師
※住之江区老人福祉センター利用者

作品展同時開催

◆茶道サークル(和敬の会) お茶会(有料)◆

茶道サークルさんが作品展期間中に「お茶会」をひらきます。限定15席です。お抹茶でホッと一息しませんか？

日時 12月13日(金) 午後1時～3時30分

場所 住之江区老人福祉センター 多目的室

お茶席代 300円

定員 15名(先着順)



チケット
絶賛販売中



作品展同時開催

◆イレブンスマイル喫茶(有料)◆

12月のイレブンスマイル喫茶を下記日程でおこないます。作品鑑賞後の休憩などにぜひお越しください。

日時 12月14日(土) 午後1時30分～3時30分

場所 住之江区老人福祉センター 多目的室

※喫茶はお菓子付きで50円(有料)になります。



楽しいハンドメイド 「粘土でつくるおひなさま」



1回目は粘土を形成しておひなさまをつくれます 2回目は色をつけていきます オリジナルのおひなさまをつくってみませんか～

日時 1月23日(木)・2月6日(木) 午前10時30分～12時(全2回)

講師 池谷 初美氏

定員 14名

参加費 600円(材料費等)

持ち物 (工作用)はさみ、木工用ボンド(スティックのり不可)、ぬれタオル、筆洗い、発砲スチロール(絵の具用パレット)

申込 12月11日(水)午前11時～12月18日(水)午後4時までの間、本人が電話または窓口へ★



無料

囲碁講習会(初心者向け)(全5回)



囲碁サークルで講師をされている方が教えます 囲碁に興味がある方なら全くの初心者の方でも受講できますので
囲碁をはじめてみたいと思われる方、ぜひご参加ください

日時 1月16日(木)・23日(木)・30日(木)・2月13日(木)・20日(木)午後1時30分～3時

講師 坂口 龍彌氏(住之江区老人福祉センター 囲碁サークル講師)

対象者 市内在住の60歳以上で概ね5回とも参加できる方

定員 10名(先着順)

申込 12月10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。!



スマホボランティア養成講座 (全4回)



ある程度はスマホを使いこなしているけど、もっとスマホのことを学んでその知識を他の方に教えてあげたいとお思いの方！一緒に学んでスマホボランティアサポーターの仲間と活躍しませんか？みなさまのお申込みお待ちしております。

講座日程	1月15日(水)・2月5日(水)・19日(水)・3月19日(水) 午前10時30分～12時	
講座内容	スマホボランティアの心得、スマホの基本、検索スキル、アプリと通信のしくみ、セキュリティ、LINEのサポート時のポイントと便利機能	
講師	吉田 恵子氏 (パソコンボランティア Wing)	
定員	10名	
対象	(市内在住の60歳以上の方) 日頃からスマホを使い、スマホの文字入力ができ、スマホボランティアに興味があり全4回とも出席できる方	
参加費	300円(テキスト、資料代) ※参加費は初回の講座時にお支払いいただきます	
申込	12月12日(木)午前11時～12月19日(木)午後4時の間、本人が電話、窓口もしくは右記の二次元コード(QRコード)よりお申込みください★	



無料 シニアのお仕事支援セミナー(全3回) —市内在住の60歳以上の方対象—

- 1月10日(金) 午後1時30分～2時30分
「高齢者のお仕事」 シニアの方々のやりがい、居場所を含めてのおはなし
講師：くらしアシスト住之江
- 1月24日(金) 午後1時30分～2時30分
「家でもできる簡単ストレッチ体操」 少しひと息、体操でこころも身体もほぐしましょう！
講師：福家 洋平氏【はりきゅう院歩(あゆみ)代表】
- 1月30日(木) 午後1時30分～2時30分
「人生100年時代自分らしく生きる ～気軽にハローワークでお仕事さがしてみませんか～」
お仕事さがしていく方法や心構え、ハローワークの活用方法などのおはなし
講師：ハローワーク阿倍野



セミナーの詳細は下記QRコードからチラシにてご覧いただけます！



定員	25名(先着順)
対象	市内在住の60歳以上の方で、できるだけ3回とも出席できる方
申込	12月10日(火)午前11時～本人が来館もしくは電話にて

無料 リフレッシュ体操教室(全4回)

日時	1月9日(木)・23日(木)・2月14日(金)・27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	12月5日(木)午前11時～12月12日(木)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



無料 顔ヨガ・目ヨガ・らくらくヨガ(全3回)

日時	1月11日(土)・2月8日(土)・3月8日(土) 午後1時30分～2時30分
講師	塩川 江利子氏 (顔ヨガ・目ヨガ・シニアヨガ講師)
定員	12名
申込	12月10日(火)午前11時～12月17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勉強会

日時	1月8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	12月6日(金)午前11時～ 本人が電話または窓口へ



無料 みんなで楽しくリズムダンス(全3回)

日時	1月21日(火)・2月18日(火)・3月18日(火) 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	24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
申込	12月12日(木)午前11時～12月19日(木)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



無料 リラックスヨガ(全4回)

日時	1月8日(水)・22日(水)・2月5日(水)・12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	24名
持ち物	ヨガマット(もしくは大きめのバスタオル)
申込	12月11日(水)午前11時～12月18日(水)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★

