

◇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～」  
お仕事を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)<br>午後1時30分～2時30分   |
| 講師 | 塩川 江利子氏<br>(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<br>※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～<br>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<br>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)<br>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★    |



# 12月

◎利用される方へ  
 ★市内在住 満60歳以上の方★利用時間 午前10時から午後5時まで  
 ★利用される方は、利用証の発行が必要ですので、住所・年齢の確認できる保険証・免許証等をご持参ください。  
 直ちに発行させていただきます。(居住区の老人福祉センターへ申し出てください)



| 12月 | 午前   |                |                              | 午後                              |                |                                     |
|-----|--|----------------|------------------------------|---------------------------------|----------------|-------------------------------------|
|     | 大広間  | 娯楽室            | 多目的室/その他                     | 大広間                             | 娯楽室            | 多目的室/その他                            |
| 1日  | 休館日  |                |                              |                                 |                |                                     |
| 2月  | 健康体操A  | 卓球             | ウクレレ                         | カラオケ1                           | 囲碁・将棋開放        |                                     |
| 3火  | 百歳体操① 百歳体操②  |                | 編物1                          | 手づくり講習会<br>「干支(巳年)のカレンダーづくり」    | 囲碁・将棋開放        | 編物2                                 |
| 4水  | 健康体操B  | 卓球             |                              | 男性の体操教室                         | 卓球開放           | スマホ初心者<br>サポート勉強会                   |
| 5木  | 民踊B  |                |                              | 民踊A                             | 囲碁・将棋開放        |                                     |
| 6金  | コーラス カメリアズ   |                |                              | 書道1                             | 囲碁・将棋開放        |                                     |
| 7土  | 囲碁   | 卓球             |                              | 大阪市民吹奏楽団<br>ウィンターコンサート          | 囲碁・将棋開放        |                                     |
| 8日  | 休館日  |                |                              |                                 |                |                                     |
| 9月  | 百歳体操① 百歳体操②  | 卓球             |                              | カラオケ2                           | 囲碁・将棋開放        |                                     |
| 10火 | 百歳体操③ 百歳体操④  |                | 謡曲                           | フラ レアレア                         | 囲碁・将棋開放        | イレブンスマイル<br>ミーティング                  |
| 11水 | 書を楽しむ会   | 卓球             | 楽しいハンドメイド<br>「めでたい干支のリースづくり」 | スマホ活用講座スペシャルレッスン<br>LINEで年賀状づくり | 卓球開放           |                                     |
| 12木 | 囲碁   | 作品展準備          |                              | ポッチャ開放                          | 作品展準備          |                                     |
| 13金 | 百歳体操③ 百歳体操④  | 作品展            | 茶道                           | うきうき絵画                          | 作品展            | お茶会<br>13:00~15:30                  |
| 14土 | 囲碁   |                | カラオケ3                        |                                 |                | イレブンスマイル喫茶<br>13:30~15:30           |
| 15日 | 休館日  |                |                              |                                 |                |                                     |
| 16月 | 健康体操A  | 作品展<br>最終日3時まで | ウクレレ<br>(サークル体験会)            | カラオケ1                           | 作品展<br>最終日3時まで |                                     |
| 17火 | 百歳体操① 百歳体操②  |                | 編物1                          | みんなで楽しくリズムダンス<br>14:00~15:00    | 囲碁・将棋開放        | 編物2                                 |
| 18水 | 健康体操B  | 卓球             | スマホボランティア<br>養成講座            | 俳句                              | 卓球開放           |                                     |
| 19木 | 民踊B  |                |                              | 民踊A                             | 囲碁・将棋開放        | ゼンタングルアートで描こう!<br>クリスマスメッセージ<br>カード |
| 20金 | コーラス カメリアズ   |                |                              | 書道1                             | 囲碁・将棋開放        |                                     |
| 21土 | 囲碁   | 卓球             |                              | スマホ活用講座                         | 囲碁・将棋開放        | 顔ヨガ・目ヨガ・<br>らくらくヨガ                  |
| 22日 | 休館日  |                |                              |                                 |                |                                     |
| 23月 | 百歳体操① 百歳体操②  | 卓球             |                              | カラオケ2                           | 囲碁・将棋開放        |                                     |
| 24火 | 百歳体操③ 百歳体操④  |                | 謡曲                           | フラ レアレア                         | 囲碁・将棋開放        |                                     |
| 25水 | 書を楽しむ会   | 卓球             |                              | カラオケ1                           | 卓球開放           |                                     |
| 26木 | 囲碁   |                |                              | カラオケ開放                          | 囲碁・将棋開放        |                                     |
| 27金 | 百歳体操③ 百歳体操④  |                | 茶道                           | カラオケ2                           | 囲碁・将棋開放        | うきうき絵画                              |
| 28土 | 囲碁   | 卓球             |                              | カラオケ3                           | 囲碁・将棋開放        |                                     |
| 29日 | <div style="text-align: center;"> <p>年末年始休館日</p> <p>【12月29日~令和7年1月3日】</p> <p>良いお年を お迎え下さい</p> </div> |                |                              |                                 |                |                                     |
| 30月 |  |                |                              |                                 |                |                                     |
| 31火 |  |                |                              |                                 |                |                                     |

## 住之江区老人福祉センター 事業報告1

### 老人福祉センターの年に一度の恒例行事、映画上映会を開催しました

建築家の津幡ご夫妻の生活を通して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映画でした。鑑賞後は「すごく良い映画だった」「私も頑張らないと!」とたくさんの素敵な感想をいただきました。



## 住之江区老人福祉センター 事業報告2

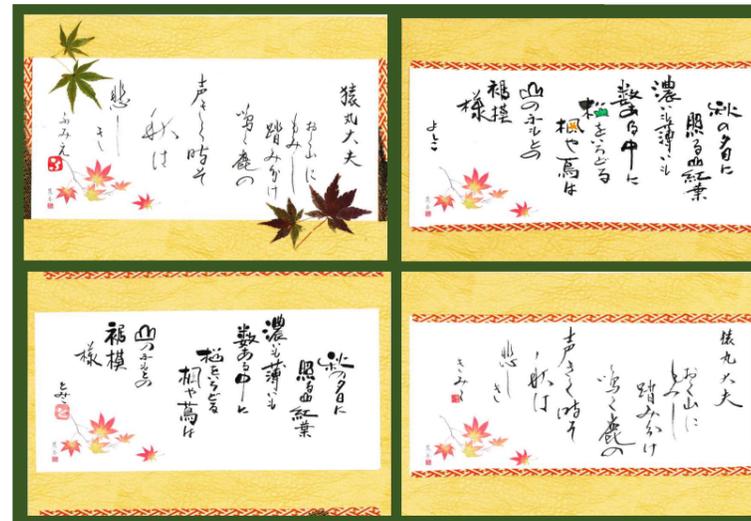
### 健康的でとても楽しかったと大評判だった、ウォーキング講座のご報告です!

1回目は座学、2回目は実際にウォーキングするという講座でした。ウォーキング終了後は全員で記念写真を撮り、講座終了時にはまたウォーキング講座をしてほしい!というお声をたくさん頂きました。



## 「書を楽しむ会」サークルさんからの推薦作品

今月は「書を楽しむ会」サークルさんの作品を掲載します。いつもそれぞれの個性を活かしたのびのびとした作品を描かれるのが特徴のサークルさんです。ぜひご鑑賞ください。



## 12・1月ポッチャ情報

**12月のポッチャ開放デー**  
 日時 12月12日(木)  
**1月のポッチャ開放デー**  
 日時 1月29日(水)  
 両日とも、午後1時30分~3時  
 ※定員なし・申込不要・参加無料です

## 12・1月のカラオケ開放情報

**無料**  
 日付: 12月26日(木)午後1時~3時  
 定員: 15名(先着順)  
 申込: 11月30日(土)午前11時~  
 来館もしくは電話にて  
 日付: 1月4日(土)午後1時~3時  
 定員: 15名(先着順)  
 申込: 12月26日(木)午前11時~  
 来館もしくは電話にて  
 ※当分の間、カラオケ開放は不定期に  
 月1回、事前申込でおこなう予定です。

12/12~12/16  
 までの間、  
**作品展準備と  
 作品展のため  
 囲碁・将棋開放  
 はありません  
 よろしくお願  
 いたします**