

住之江区老人福祉センターだより 2月号

# 2月

◇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

## 住之江区老人福祉センター 演芸大会出演者大募集!!

開催日時: 3月13日(木) 午後1時~3時30分(予定)

昨年も大盛況でした、演芸大会を開催いたします 踊り、楽器演奏、コーラス、手品、歌などなどの一芸を披露してみませんか! みなさまのお申込お待ちしております

開催場所 住之江区老人福祉センター 大広間

募集内容 ①カラオケ部門 8組 ②その他の部門 13組 (①②とも先着順)

参加費 無料

受付 2月12日(水)午前11時~申込ご本人が来館にて受付  
※グループで申込の場合は代表者がお申込みください。電話申込、代理での申込はできませんのでご了承下さい。

## 春の養生とアロマセラピー

~オリジナルのマッサージオイル 30ml お持ち帰り付~

春の気温が不安定になることで体調やメンタルにも不調がでやすくなります。春の気候が私たちの身体、心、お肌に与える影響をお話しします。そのような時に役立つアロマをご紹介します。ご自分のオリジナルのアロママッサージオイルを作ってください講座です。

日時 3月5日(水) 午後1時30分~3時  
講師 三木 順子氏 (社会医療法人三宝会 南港病院 顧問)  
定員 24名  
参加費 500円 ※参加費は講習会当日お支払いください  
申込 2月12日(水)午前11時~2月19日(水)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★

## 無料 健康ストレッチ体操(全2回)

小さいストレッチボールをつかって筋力運動や身体のバランスを整える運動をおこないます。長谷川先生と一緒に体操しませんか!

日時 3月14日(金)・28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 25名  
持ち物 フェイスタオル  
申込 2月13日(木)午前11時~2月20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

## よねちゃんのズンバゴールド体験会

ラテン音楽に合わせて身体を動かすエクササイズのスズンバを体験してみませんか! スズンバはイスに座っておこなうこともでき、体力に自身のない方でも楽しめます。ぜひご参加ください!

日時 3月1日(土)午後3時~4時

講師 元原 世根子氏 (AFAA シニア認定インストラクター)  
定員 20名  
持ち物 上靴、タオル、水分補給のための飲み物  
申込 2月12日(水)午前11時~2月19日(水)午後4時までの間、本人が電話または窓口へ★



無料

## みんなで歌う♪楽しいジャズ体験講座(全2回)

カタカナ併記した歌詞を見ながら、お腹の使い方・声の響かせ方を主にしたボイストレーニングをおこない、ジャズリズムの取り方を学びます。誰でも歌える楽しいジャズです♪ジャズ好きな方、おもしろそうと思われたみなさま、ぜひご参加ください!

日時 3月12日(水)・19日(水) 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  
持ち物 筆記用具  
申込 2月13日(木)午前11時~2月20日(木)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

日時 3月5日(水)午後1時30分~2時30分  
定員 5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 2月5日(水)午前11時~本人が電話または窓口へ



無料

## 1・2・3月生まれのお誕生会

第2部は幸承会さんの民謡(三味線・踊り)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ので、ぜひご参加ください。

日時 3月4日(火)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50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・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》幸承会さんによる 民謡(三味線・踊り) 午後1時55分~2時30分(予定)  
定員 35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 2月5日(水)午前11時~本人が電話または窓口へ

※第2部のみに参加される方で、お誕生日月でない方への写真撮影やネームシールなどの贈呈はありません。

