

◇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

無料 笑福バンド音楽LIVE & 北川さんのクロスアップマジック

日時 2月26日(水) 午後1時30分～2時30分

定員 35名(先着順)

申込 1月28日(火) 午前11時～本人が電話または窓口へ

昭和のなつかしい歌、
童謡などなど...
楽しいひとときを
過ごせたらと思います。

ギター、コンガ、
タンバリンなどの
楽器で演奏します。
皆さん、一緒に
歌いましょう！



同時開催 北川 明雄さんのクロスアップマジック 大広間にて正午よりはじめます！

クロスアップマジックは少人数の観客に対して至近距離でおこなうマジックです！
北川さんのあら～不思議なマジックの世界でお楽しみください ぜひお越しください
◆クロスアップマジックは申込不要です◆

無料 いきいき百歳体操・体力測定会

日頃百歳体操にご参加されている方、一年の集大成として測定会に参加しませんか。
もちろん、百歳体操に来られていない方も、ご自分の今現在の体力がどれぐらいなのか確認してみませんか？
(結果も後日お渡しいたしますのでお楽しみに！)

日時 1月31日(金) ①午後1時～2時 ②午後2時30分～3時30分

講師 長谷川 司氏 (健康運動指導士)

定員 ①②各18名(先着順)

持ち物 タオル、水分補給のための飲み物

申込 1月7日(火) 午前11時～本人が電話または窓口へ

※①②いずれかの時間帯でお申込み下さい。



スマホのデータ整理等～スマホ活用講座2・3月～(全2回)

日時 2月15日(土)・3月15日(土) 午後1時30分～3時 (全2回講座)
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で、文字入力ができる方
●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 1月15日(水) 午前11時～1月22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。

★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。

南港出張講座 己書(自由に描く・心の書)

好評の“己書”を南港で開催いたします 己書とは筆ペンで絵を描くように文字を描く書です
字の上手い下手は関係ありません 少しコツを覚えれば描けます 筆ペンで味のある字を描いてみませんか～

日時 2月27日(木)午後1時～2時
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 中野 祐子氏 (日本己書 道場師範 己書どれみ桜道場 代表)
定員 15名 (先着順)
参加費 450円 (材料費等) ※参加費は講習会当日お支払いください
申込 1月15日(水)午前11時～本人が電話または窓口へ



ぬり絵教室 (全3回)

手軽に始められると人気で脳を刺激するため認知症予防にも良いと言われています。やってみれば奥深いぬり絵の世界、初めての方も大歓迎です。ぜひご参加ください!!

日時 2月14日(金)・28日(金)・3月14日(金) 午前10時30分～12時 (全3回)
講師 吉村 昌子氏 (大阪市生涯学習インストラクター)
定員 10名
参加費 100円 (資料代) ※参加費は初回の講習会日に集めさせていただきます
持ち物 筆記用具、(12色以上の)色鉛筆
申込 1月14日(火)午前11時～1月21日(水)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



参加無料 FREE DAM オンラインコンサート2025年冬 大江裕さん、海蔵亮太さん、原田波人さんによるスペシャル歌謡ショー

参加者全員でうたうコーナー! (出演アーティストと一緒に歌って盛り上がりよう!) 出演アーティストとのトークコーナー (チャットを送って盛り上がりよう) 他音楽にまつわるクイズや音楽健康指導士による体操など楽しいコーナーがあります。

日時 1月28日(火)
定員 20名 (先着順)
申込 1月8日(水)午前11時～本人が電話または窓口へ



※出演アーティストご本人は来られません。

無料 スマホ初心者サポート会

日時 2月5日(水)午後1時30分～2時30分
定員 6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 1月8日(水)午前11時～
本人が電話または窓口へ



無料 男性の体操教室(全3回)

日時 2月19日(水)・26日(水)・3月12日(水)
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】
定員 15名 (先着順)
持ち物 ヨガマット (もしくは大きめのバスタオル)
申込 1月10日(金)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日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。



1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)



1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 水	年末年始休館日 【12月29日～令和7年1月3日】					
2 木						
3 金						
4 土		卓球		カラオケ開放	囲碁・将棋開放	
5 日	休館日					
6 月	健康体操A	卓球	ウクレレ	カラオケ1	囲碁・将棋開放	
7 火	百歳体操① 百歳体操②			カラオケ2	囲碁・将棋開放	
8 水	書を楽しむ会	卓球		リラックスヨガ	卓球開放	スマホ初心者サポート勉強会
9 木	囲碁			リフレッシュ体操教室	囲碁・将棋開放	
10 金	百歳体操③ 百歳体操④		茶道	シニアのお仕事支援セミナー	囲碁・将棋開放	うきうき絵画
11 土	囲碁	卓球		カラオケ3	囲碁・将棋開放	顔ヨガ・目ヨガ・らくらくヨガ
12 日	休館日					
13 月	休館日					
14 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	イレブンスマイルミーティング
15 水	健康体操B	卓球	スマホボランティア養成講座	俳句	卓球開放	
16 木	民踊B			民踊A	囲碁・将棋開放	囲碁講習会
17 金	コーラス カメリアズ			書道1	囲碁・将棋開放	
18 土	囲碁	卓球		スマホ活用講座	囲碁・将棋開放	
19 日	休館日					
20 月	健康体操A	卓球	ウクレレ	カラオケ1	囲碁・将棋開放	
21 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 14:00～15:00	囲碁・将棋開放	編物2
22 水	書を楽しむ会	卓球		リラックスヨガ	卓球開放	書道1
23 木	囲碁		楽しいハンドメイド「粘土でつくるおひなさま」	リフレッシュ体操教室	囲碁・将棋開放	囲碁講習会
24 金	百歳体操③ 百歳体操④		茶道	シニアのお仕事支援セミナー	囲碁・将棋開放	うきうき絵画
25 土	囲碁	卓球		カラオケ3	囲碁・将棋開放	イレブンスマイル喫茶 13:30～15:30
26 日	休館日					
27 月	百歳体操① 百歳体操②	卓球		カラオケ2	囲碁・将棋開放	
28 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	FREE DAM オンラインコンサート 14:00～
29 水		卓球	囲碁サークル南港交流大会	ポッチャ開放	卓球開放	囲碁サークル南港交流大会
30 木	百歳体操① 百歳体操②			シニアのお仕事支援セミナー	囲碁・将棋開放	囲碁講習会
31 金	コーラス カメリアズ			いきいき百歳体操・体力測定会	囲碁・将棋開放	イレブンスマイル喫茶 13:30～15:30

大阪市立 住之江区老人福祉センター 電話：06-6683-2888 FAX：06-6683-2739
 【指定管理者：社会福祉法人 大阪市住之江区社会福祉協議会】
 所在地：〒559-0015 大阪市住之江区南加賀屋3-1-20 (住之江図書館と同じ建物の1階です)
 ホームページをご覧いただくには、住之江区社協のホームページ (<http://www.saza73.jp>) から、
 右上にある「老人福祉センター」のボタンをクリックしてください。サークルの情報や月間スケジュール、イベント情報などを掲載しています。

住之江区老人福祉センター 事業報告1

舞昆ホールでサークル発表会を行いました!

11月29日(金)サークル発表会を行いました。今年は新サークルのフラレアレアさんも加わって総勢6サークルさんに出演していただきました。素敵なパフォーマンスありがとうございました!



住之江区老人福祉センター 事業報告2

作品展を開催しました!

12月13日(金)～16日(月)に作品展を開催しました。今年はいきうき絵画サークルさんも加わり5サークルさんと一般の方の作品を展示しました。素晴らしい作品の数々を出展していただきありがとうございました。



「うきうき絵画」サークルからの推薦作品



1・2月 ポッチャ情報

1月のポッチャ開放デー
 日時 1月29日(水)

2月のポッチャ開放デー
 日時 2月4日(火)

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

無料 1・2月のカラオケ開放情報

日付：1月4日(土)午後1時～3時
 定員：15名(先着順)
 申込：受付中

日付：2月1日(土) 午後1時～3時
 定員：15名(先着順)
 申込：1月4日(土)午前11～
 ※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。

1月のイレブンスマイル喫茶情報

日時 **1月25日(土)**
1月31日(金)
 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

※カフェはお菓子付きで **50円(有料)になります。**