

◇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

参加無料 ピラティス体験講座

ピラティスは全身の筋力をトーンアップさせ、柔軟性及び姿勢改善に重点を置いて体全体のバランスを整えるためのエクササイズです。その効果をぜひ一度体験してみませんか！

日時 4月24日(木) 午後2時～3時
講師 小林 浩子氏 (BESJ 公認ピラティスインストラクター)
定員 16名
持ち物 ヨガマットもしくは大きめのバスタオル
申込 3月14日(金)午前11時～3月24日(月)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



無料 モルック体験会

みなさん「モルック」ってご存じですか？聞いたことありますか？Newスポーツの「モルック」にご興味がある方ぜひご参加ください！

日時 3月26日(水) 午後1時30分～3時30分
内容 モルックを体験しながら、ルールやゲームの進め方を学びます。
定員 18名(先着順)
申込 3月4日(火)午前11時～本人が電話または窓口へ
共催 生活支援体制整備事業



無料 太極拳体験講座

太極拳はリラックス効果があり、24式太極拳を中心におこないますのではじめての方でもご参加いただけます。みなさまのご参加お待ちしております。

日時 3月27日(木) 午後1時30分～2時30分
講師 岩崎 咲子氏 (住之江区生涯学習講師)
定員 20名(先着順)
申込 3月7日(金)午前11時～本人が電話または窓口へ



ネット検索を楽しもう！ 検索の基本からチャット GPT まで ～スマホ活用講座 4・5月～(全2回)

日頃インターネットで知りたい情報を検索するけど、ほしい情報にたどり着けないなあ～など思った経験ありませんか？知っているようで知らない適切なネット検索の仕方を学んでみませんか！

日時 4月5日(土)・5月17日(土) 午後1時30分～3時
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



★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 3月6日(木)午前11時～3月13日(木)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。

無料

よねちゃんのズンバゴールド(全3回)

前回好評でした「ズンバゴールド」連続講座でおこないます♪ラテン音楽に合わせて身体を動かすエクササイズのズンバを体験してみませんか！ズンバはイスに座っておこなうこともでき、体力に自信のない方でも楽しめます。ぜひご参加ください！

日時 4月19日(土)・5月31日(土)・6月7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 3月11日(火)午前11時～3月18日(火)午後4時までの間、本人が電話または窓口へ★



楽しいハンドメイド

「紙粘土でつくる端午節句のつるし飾り」(全2回)

1回目は紙粘土でつるし飾りのパーツを形成し、2回目に色を塗り、仕上げをして完成させます。毎回7ワイワイとおしゃべりをしながらおこなっています。みなさまもご参加してみませんか！

日時 3月26日(水)・4月9日(水) 午前10時30分～12時(全2回)
講師 池谷 初美氏
定員 12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、発砲スチロールトレイ(絵の具用パレット)
申込 3月6日(木)午前11時～3月13日(木)午後4時までの間、本人が電話または窓口へ★



住之江区 老人福祉センター 演芸大会

開催日時: 3月13日(木) 午後1時～3時30分(予定)

民謡、歌、楽器演奏などなど、日頃磨き上げた芸の数を披露していただきます!!
みなさま、お誘いあわせのうえぜひお越しください。熱い声援、応援をお願いします!

開催場所 住之江区老人福祉センター 大広間

無料 スマホ初心者サポート会

日時 4月9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 3月7日(金)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4回)

日時 4月9日(水)・30日(水)
5月14日(水)・21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 3月12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4回)

日時 4月15日(火)・5月20日(火)・
6月17日(火)・7月15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 3月11日(火)午前11時～3月18日(火)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 4月2日(水)・23日(水)・
5月7日(水)・28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)
※お貸しするバスタオルはありませんで必ずしもお持ちください
申込 3月5日(水)午前11時～3月12日(水)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★

3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下さい)



3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 土	囲碁	卓球		よねちゃんのズンパゴールド体験会 15:00~16:00	囲碁・将棋開放	イレブンスマイル喫茶 13:30~15:30
2 日	休館日					
3 月	健康体操A	卓球	ウクレレ	カラオケ1	囲碁・将棋開放	
4 火	百歳体操① 百歳体操②		編物1	1・2・3月生まれのお誕生日会	囲碁・将棋開放	編物2
5 水		卓球		春の養生とアロマセラピー	卓球開放	スマホ初心者サポート会
6 木	民謡B			民謡A	囲碁・将棋開放	
7 金	コーラス カメリアズ			書道1	囲碁・将棋開放	
8 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
9 日	休館日					
10 月	百歳体操① 百歳体操②	卓球		カラオケ2	囲碁・将棋開放	
11 火	百歳体操① 百歳体操②		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
12 水	書を楽しむ会	卓球		男性の体操教室	卓球開放	みんなで歌う♪楽しいジャズ体験講座
13 木	囲碁			演芸大会	囲碁・将棋開放	
14 金	百歳体操③ 百歳体操④	ぬりえ教室	茶道	健康ストレッチ体操	囲碁・将棋開放	うきうき絵画
15 土	囲碁	卓球		スマホ活用講座	囲碁・将棋開放	
16 日	休館日					
17 月		卓球	ウクレレ	カラオケ1	囲碁・将棋開放	
18 火	百歳体操③ 百歳体操④		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
19 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	みんなで歌う♪楽しいジャズ体験講座
20 木	休館日					
21 金	コーラス カメリアズ			書道1	囲碁・将棋開放	
22 土	囲碁	卓球		カラオケ3	囲碁・将棋開放	
23 日	休館日					
24 月	百歳体操① 百歳体操②	卓球		カラオケ2	囲碁・将棋開放	
25 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	イレブンスマイル喫茶 13:30~15:30
26 水	書を楽しむ会	卓球	楽しいハンドメイド「紙粘土でつくる端午節句つるし飾り」	モルック体験会	卓球開放	男性の体操教室
27 木	囲碁			太極拳体験講座	囲碁・将棋開放	
28 金	百歳体操③ 百歳体操④		茶道	健康ストレッチ体操	囲碁・将棋開放	うきうき絵画
29 土	囲碁	卓球		カラオケ開放	囲碁・将棋開放	
30 日	休館日					
31 月	百歳体操① 百歳体操②	卓球		ポッチャ開放	囲碁・将棋開放	

住之江区老人福祉センター 事業報告1

笑福バンド音楽LIVE & 北川さんのクローズアップマジック

笑福バンドさんの音楽ライブではギターやコンガなどの楽器にあわせて懐かしい曲をたくさん演奏していただきました！ライブ終了後には「いっぱい歌って楽しかった〜」と素敵な感想をいただきました♪



北川さんのクローズアップマジックはお客様参加型マジックで、たくさんの笑いあり拍手ありの楽しいひとときを過ごしました！北川さんありがとうございました。



二度多初り

角之妙
媛容
昭子

「書道」サークルからの推薦作品

今月は「書道」サークルさんの作品を掲載します。日を追うごとに会員さんたちの腕前がめきめき上達している素晴らしいサークルさんです。

いつも
真剣に書に取り
組んでます！



無料 3・4月のカラオケ開放情報

4月よりカラオケ開放の開催時間が午後1時→12時30分に変更になってます。いつも開放に来てくださっているみなさま、お間違いのないようお願いいたします。

日付：3月29日(土)午後1時~3時	日付：4月19日(土)午後12時30分~2時30分
定員：15名(先着順)	定員：18名(先着順)
申込：受付中	申込：3月29日(土)正午

~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。

3・4月ポッチャ情報

3月のポッチャ開放デー

日時 3月31日(月)

4月のポッチャ開放デー

日時 4月10日(木)

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



3月のイレブンスマイル
 喫茶情報

日時 3月1日(土)・25日(火)
 午後1時30分~3時30分

場所 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。



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。

住之江区社協

検索

