

◇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

## 4月利用証更新のお願い

4月より令和7年度の利用証の更新が始まります。センターを利用される方全員が対象となります。現在お持ちの利用証をセンター窓口へご提出ください。更新手続きさせていただきます。※利用証のカードケースに貴重品を入れないでください。  
※住所・電話番号・緊急連絡先等、登録内容に変更がありましたら、お知らせください。  
老人福祉センターを利用される際は「利用証」が必要です。来館時には必ずご提示をお願いします。



### 小雨決行

### 大人の遠足

## 中之島バラ園と大阪市立東洋陶磁美術館鑑賞

実施日 5月13日(火)

集合

Osaka Metro(大阪メトロ)四つ橋線 住之江公園駅  
南南改札前 午前9時40分集合(時間厳守)

行程 09:44 発(大阪メトロ) 御堂筋線乗換 10:07 着  
住之江公園駅 → 大国町駅 → 淀屋橋駅 ... 中之島バラ園 ... 大阪市立東洋陶磁美術館  
..... ※現地に於て正午に再集合、その後解散します

※大阪メトロ(住之江公園駅～淀屋橋駅)の交通費は片道290円です。各自でお願いします。  
この時期見頃の中之島バラ園に喫茶ボランティアのイレブンスマイルメンバーと出かけませんか？  
80種類以上約4000株のバラが楽しめます。また公園内にあります東洋陶磁のコレクションとして世界第一級の質と量を誇る「大阪市立東洋陶磁美術館」にも行きます。この機会と一緒に中之島公園で楽しみましょう！  
定員 25名(先着順)  
参加費 28円(保険代) ※交通費は含まれていません。

★大阪市立東洋陶磁美術館の入館料について★

入館料(特別展込)は2,000円です。大阪市内在住の65歳以上の方は無料になります。当日保険証などの住所、年齢を証明できるものをご持参ください。65歳未満の方は当日入館料を集めさせていただきます。ご用意ください。  
申込 4月15日(火)午前11時より本人が参加費をそえて直接窓口へお申込み下さい  
※おつりのないようにご協力ください

## 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 5月21日(水)・6月18日(水)・8月20日(水)・9月17日(水)  
午前10時30分～正午

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

※養成講座のほかに「スマホサポーター勉強会」にも出席していただけます。勉強会日程 7/16(水)午前10時30分～正午

講師 吉田 恵子氏 (パソコンボランティア Wing)  
定員 10名(先着順)  
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 4月16日(水)午前11時より本人が電話、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



★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。

## ゼンタングルアートで描く ジュートマイバッグ

簡単なパターンを組み合わせることで作品を作るリラクゼーションの方法です。年齢や技術に関係なく誰でも簡単に描けます。  
ゼンタングルで描くオリジナルのジュートマイバッグ(A4横)をつくってみませんか？  
日時 5月1日(木)午後1時30分～3時30分  
講師 マサコ\*ハシモト氏 (CZTゼンタングル認定講師)  
定員 14名  
参加費 500円(材料費等) ※当選された方は受講手続きをお願いします  
申込 4月9日(水)午前11時～4月16日(水)午後4時までの間、本人が電話または窓口へ★



## 奏筆夢元教室 (かなふておけんきょうしつ)

筆ペンと水彩絵の具を使って、ほのほのとした「味のある絵や文字」を描きます。  
お手本を元にわかりやすく描くコツをお伝えするので、初心者の方でも十分楽しくご参加いただけます。  
日時 5月15日(木) 午後1時30分～3時  
講師 栄永 健治(ケンさん)氏 (奏筆夢元教室認定講師)  
定員 20名  
参加費 500円(材料費等) ※参加費は当日お支払いください  
申込 4月15日(火)午前11時～4月22日(火)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



## 無料 かんたんピクスとやさしい体操(全4回)～立位による簡単な動きと座位によるタオル体操～

タオルを使ってイスに座っておこなう体操と立っておこなう簡単な体操です。長谷川先生と一緒に体操しませんか！  
日時 5月8日(木)・23日(金)・6月13日(金)・27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 26名  
持ち物 フェイスタオル(タオルを使う体操なので必ずお持ちください)  
申込 4月16日(水)午前11時～4月23日(水)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



## 無料 モルック!しませんかー MÖLKKY!

23月にモルック体験会を当センターでおこなったところ大好評でしたので4月も続けておこないます。  
まだまだ職員も慣れないのでみなさんと一緒にやりながらルールなどを覚えていこうと思います。  
どなたでもご参加いただけますので、お待ちしております。  
日時 4月30日(水) 午前11時～正午ぐらいまで  
※今回は午前中におこないます(時間帯にご注意ください)  
※申込・参加費不要です



## 無料 ウィークデーアンサンブル 春の演奏会

毎年恒例のウィークデーアンサンブルのコンサートをおこないます。みなさまお誘いあわせのうえお申込みください！  
日時 5月9日(金) 午後1時30分～2時30分  
出演者 ウィークデーアンサンブル  
定員 35名(先着順)  
申込 4月15日(火)午前11時～ 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 5月14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 4月15日(火)午前11時～  
本人が電話または窓口へ

## 無料 ピラティス体験講座

日時 5月22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 4月22日(火)午前11時～4月30日(水)  
午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



## 無料 4・5・6月生まれのお誕生会

第2部は相田先生が会主である小蝶の会さんによる琴・尺八演奏・歌謡演奏です。第2部はお誕生月以外の方も申込できます  
日時 5月30日(金)午後1時30分～2時45分(予定)  
《第1部》お誕生会 午後1時30分～1時55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  
※写真撮影では大きなサイズの細いご要望はお受けできません。ご了承下さい。  
《第2部》小蝶の会さん 琴・尺八演奏と歌謡演奏 午後2時～2時45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 4月23日(水)午前11時～本人が電話または窓口へ  
※第2部のみ該当月生まれの方以外でもお申込みできますが、写真撮影やネームシールなどの贈呈はありません。

