

◇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 11:00 頃入館予定  
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て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★



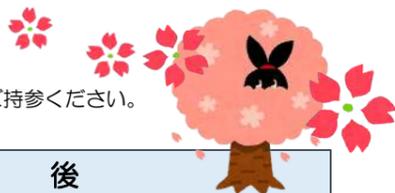
## 無料 4・5・6月生まれのお誕生会

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ト)  
☆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。



# 4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)



4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 火	百歳体操③ 百歳体操④		編物1		囲碁・将棋開放	編物2
2 水	健康体操B	卓球		リラックスヨガ	卓球開放	
3 木	民踊B			民踊A	囲碁・将棋開放	
4 金	コーラス カメリアズ			書道1	囲碁・将棋開放	
5 土	囲碁	卓球		スマホ活用講座	囲碁・将棋開放	
6 日	休館日					
7 月	健康体操A	卓球	ウクレレ	カラオケ1	囲碁・将棋開放	
8 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
9 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」	男性の体操教室	卓球開放	スマホ初心者サポート会
10 木	囲碁			ポッチャ開放	囲碁・将棋開放	
11 金	百歳体操③ 百歳体操④		茶道		囲碁・将棋開放	うきうき絵画
12 土	囲碁	卓球		カラオケ3	囲碁・将棋開放	
13 日	休館日					
14 月	百歳体操① 百歳体操②	卓球		カラオケ2	囲碁・将棋開放	
15 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
16 水	健康体操B	卓球	スマホサポーター勉強会	俳句	卓球開放	
17 木	民踊B			民踊A	囲碁・将棋開放	
18 金	コーラス カメリアズ			書道1	囲碁・将棋開放	
19 土	囲碁	卓球		カラオケ開放 12:30~14:30 よねちゃんのズンパゴールド 15:00~16:00	囲碁・将棋開放	イレブンスマイル喫茶 13:30~15:30
20 日	休館日					
21 月	健康体操A	卓球	ウクレレ	カラオケ1	囲碁・将棋開放	
22 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	
23 水	書を楽しむ会	卓球		リラックスヨガ	卓球開放	
24 木	囲碁			ピラティス体験講座 14:00~15:00	囲碁・将棋開放	
25 金	百歳体操③ 百歳体操④		茶道		囲碁・将棋開放	うきうき絵画
26 土	囲碁	卓球		カラオケ3	囲碁・将棋開放	
27 日	休館日					
28 月	百歳体操① 百歳体操②	卓球		カラオケ2	囲碁・将棋開放	
29 火	休館日					
30 水	モルック体験会	卓球		男性の体操教室	卓球開放	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。

住之江区社協  検索

## 住之江区老人福祉センター 事業報告

### 素敵な香りに癒される、春の養生とアロマセラピー講座を開講しました

ユーカリやローズマリー、ラベンダーにゼラニウムなど素敵な香りの精油をたくさんご用意していただき、自分に合ったアロマを作りました。良い香りに包まれリラックスした素敵な時間を過ごしました。



## 住之江区老人福祉センター 事業報告

### 出演して、観覧して、楽しいひとときを過ごしました♪ 演芸大会のご報告です

今年度は演芸部門9組、カラオケ部門7組の、総勢16組の方々に演芸大会に出演していただきました。パフォーマンスをしていただきました皆様、ご出演ありがとうございました。



### 「書を楽しむ会」サークルからの推薦作品

今月は「書を楽しむ会」サークルさんの作品を掲載します。書と絵を組み合わせ、季節感のある素敵な作品づくりをされているサークルさんです。ぜひご鑑賞ください。



**4・5月ポッチャ情報**

**4月のポッチャ開放デー**  
 日時 4月10日(木)  
 午後1時30分~3時

**5月のポッチャ開放デー**  
 日時 5月30日(金)  
 午前10時30分~正午

※定員なし・申込不要・参加無料です

**無料 4・5月のカラオケ開放情報**

日付：4月19日(土)  
 お昼の12時30分~2時30分  
 定員：18名(先着順)  
 申込：3月29日(土)正午~

日付：5月31日(土)  
 お昼の12時30分~2時30分  
 定員：18名(先着順)  
 申込：4月19日(土)正午~

※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。

**4月のイレブンスマイル喫茶情報**

日時 **4月19日(土)・30(水)**  
 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。