

◇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



## 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** 9月18日(水)・10月16日(水)・11月20日(水)・12月18日(水)  
午前10時30分～12時

**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

**講師** 吉田 恵子氏 (パソコンボランティア Wing)

**定員** 10名

**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** 8月20日(火)午前11時～8月27日(火)午後4時の間、  
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★



無料



## 足育講座とストレッチ体操(全2回)



足は身体を支える大切な土台です。足の役割、靴のはき方、運動の大切さを知り、転倒、認知症予防に備えて足元から  
元気にいきましょう！

**日時** 9月11日(水)・25日(水) 午後1時30分～2時30分

**講師** 澤田 淑子氏 (健康運動指導士)

**定員** 24名

**持ち物** フェイスタオル

※9/25(水)は靴の履き方の実技を実施予定のため運動靴を持参ください (いつもウォーキングなどで使用して  
いる紐靴がベストですが、ほかの靴でもOKです) 会場に新聞紙を敷いたうえでの実技予定です。

**申込** 8月7日(水)午前11時～8月15日(木)午後4時の間、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)

ダンスが好きな方、音楽にあわせてからだを動かしたい方  
など、ちょっとでも興味のある方、楽しく踊っちゃいましょう！

**日時** 9月17日(火)・10月15日(火)・  
11月19日(火)・12月17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** 8月20日(火)午前11時  
～8月27日(火)  
午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



## 筆ペン講習会(全5回)

美しい文字を書くための練習ではなく、毎回講師の方がお手本で書  
いてくださる格言の意味を知るのも興味深いものがあります。  
初心者の方も大歓迎です。皆さまのご参加お待ちしております。

**日時** 9月26日(木)・10月10日(木)・24日(木)  
・11月14日(木)・28日(木)  
午後1時30分～3時

**講師** 相田 美代子(夢寿)氏

**定員** 10名

**参加費** 350円 (筆ペン代、資料代)

※当選された方は受講手続きをおこなっていただきます

**持ち物** 半紙・(書道用の)下敷き・文鎮

※初回から必要となりますので必ずお持ちください。

**申込** 8月20日(火)午前11時～  
8月27日(火)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。

2024 住之江区 老人福祉センター 盆踊り大会 参加無料

申し込み不要です！利用証をお持ちの方ならどなたでもご参加いただけます(途中参加もOKです) 夏の思い出として参加されませんか！

日時 8月23日(金) 午後1時30分～3時 場所 住之江区老人福祉センター 大広間  
 協力：民踊A・Bサークル(講師：佐藤 禎子氏)

無料 ビューティーセミナー「美肌と健康(お肌の水分測定)」

まだまだ暑い夏が続きそうですね～。この夏の紫外線などにさらされている私たちの肌、気になりませんか？スキンケアの大切さについてのお話とお肌の状態がわかる水分測定をおこないます。みなさんも美肌の第一歩を踏み出しませんか？

日時 9月4日(水) 午後1時30分～2時30分  
 講師 田和 紀子氏(南大阪ヤクルト販売株式会社広報室 健康アドバイザー)  
 定員 24名(先着順)  
 申込 8月8日(木)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) 無料 顔ヨガ・目ヨガ・らくらくヨガ(全4回)

日時 9月18日(水)・10月2日(水)・  
 10月16日(水)・30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)  
 申込 8月20日(火)午前11時～  
 本人が電話または窓口へ



日時 9月21日(土)・10月19日(土)・  
 11月16日(土)・12月21日(土)  
 午後1時30分～2時30分  
 講師 塩川 江利子氏  
 (顔ヨガ・目ヨガ・シニアヨガ講師)  
 定員 10名  
 申込 8月21日(水)午前11時～8月28日(水)  
 午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



無料 スマホ初心者サポート会 手づくり講習会 「ハロウィンのタペストリーづくり」

スマホの基本的な操作など初歩的なことをスマホサポーターの方々と一緒に勉強しませんか？

日時 8月21日(水)午後1時30分～2時30分  
 定員 4名程度  
 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 8月6日(火)午前11時～8月15日(木)  
 午後4時の間、本人が電話または窓口へ★  
 ※今回から電話でも受付いたします！



今年のハロウィンは仮装をしなくても？見ているだけで笑顔になるタペストリーを作って楽しみませんか？

日時 9月11日(水)午前10時30分～12時  
 講師 池谷 初美氏  
 定員 13名  
 参加費 450円(材料費)  
 ※当選された方は受講手続きをおこなって頂きます。  
 持ち物 はさみ、木工用ボンド、  
 (手を拭くための)タオル、(あれば)黒マジック  
 申込 8月8日(木)午前11時～8月19日(月)  
 午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



無料 7・8・9月生まれのお誕生会

第2部はいつもと違ってつる丸亭一座さんの落語会・新舞踊・歌・体操のバラエティー豊かな催しです！こんなに一度にいろいろ見られる機会はないので誕生月の方はもちろん第2部は誕生月でない方もお申込みできますので、ぜひご参加ください！

日時 9月13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40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  
 ※第2部の催しが通常より内容がたっぷりあるので、今回は脳トレクイズを割愛させていただきます  
 ※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》つる丸亭一座さんの落語会・新舞踊・歌・体操 午後1時45分～2時45分  
 定員 32名(先着順)  
 申込 8月7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。