

10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)



10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	これだけは知っておきたい脳卒中と健康な脳を育む食材と栄養について	囲碁・将棋開放	編物2
2 水	健康体操B	卓球		男性の体操教室	卓球開放	スマホ初心者サポート会
3 木	民謡B			民謡A	囲碁・将棋開放	
4 金	コーラス カメラアズ			書道1	囲碁・将棋開放	
5 土	囲碁	卓球		『紙芝居てんこもり♪』 ～アクビス「おはなしのへや」～	囲碁・将棋開放	イレブンスマイル喫茶 13:30～15:30
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	手づくり講習会「紅葉のリースづくり」	リラックスヨガ	卓球開放	
10 木	囲碁		大正琴	ポッチャ開放	囲碁・将棋開放	筆ペン講習会
11 金	百歳体操③ 百歳体操④		茶道	カラオケ開放	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	休館日					
15 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
16 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	男性の体操教室
17 木	民謡B			民謡A	囲碁・将棋開放	大阪市認知症サポーターステップアップ研修
18 金	コーラス カメラアズ			書道1	囲碁・将棋開放	男性だけのみんなで歌う♪ 楽しいジャズ体験会
19 土	囲碁	卓球		スマホ活用講座	囲碁・将棋開放	顔ヨガ・目ヨガ・らくらくヨガ
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		大正琴	リフレッシュ体操教室	囲碁・将棋開放	筆ペン講習会
25 金	百歳体操③ 百歳体操④		茶道	学び直しの百歳体操	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	百歳体操③ 百歳体操④			健康づくりウォーキング講座	囲碁・将棋開放	FREE DAM オンラインコンサート
30 水	百歳体操① 百歳体操②	卓球		カラオケ2	卓球開放	男性の体操教室
31 木	映画上映会「人生フルーツ」		イレブンスマイル喫茶 11:30～15:30	映画上映会「人生フルーツ」	囲碁・将棋開放	イレブンスマイル喫茶 11:30～15:30

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

高齢者福祉大会にて民謡サークルさんにパフォーマンスして頂きました。

毎年開催される高齢者福祉大会に住之江区老センを代表して民謡サークルさんに出演していただきました。素晴らしい「長崎ぶらぶら節」の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

白熱の夏季ポッチャ大会を開催しました

1チーム3名の6チームで対戦し上位3チームには賞品の授与をおこないました。優勝はラッコチーム、準優勝はペンギンチーム、3位はイルカチームでした。白熱した楽しい試合ありがとうございました。



10月のイレブンスマイルの喫茶情報



日時 10月5日(土)午後1時30分～3時30分
 10月31日(木)午前11時30分～午後3時30分

場所 住之江区老人福祉センター多目的室

※喫茶はお菓子付きで50円(有料)になります。

10/31(木)は
 映画上映会のため通常
 の時間より長く開催
 いたします♪

10・11月ポッチャ情報

10月のポッチャ開放デー 11月のポッチャ開放デー

日時 10月10日(木) 日時 11月8日(金)
 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 10・11月のカラオケ開放情報

日付：10月11日(金)午後1時～3時
 定員：15名(先着順)
 申込：受付中

日付：11月30日(土)午後1時～3時
 定員：15名(先着順)
 申込：10月11日(金)午前11時～

※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。



俳句サークルからの推薦

爽やかや書肆の しよし うすたか 新刊堆し	秋遍路峠登りて海光る	積ん読の一冊選りて夜長かな	空青し海はさらなり曼珠沙華	落暉美し芒原をほむらして	薄原風神の子の駆け回り
余田 明夫	谷 眞美	吉田 恵美子	内貴 明子	狩野 紀子	天羽 旬美子