

百歳体操 ワンポイントアドバイス

参加費
無料

＜呼吸を意識をむけよう＞

百歳体操を頑張っている方、これからやろうとしている方は是非ご参加ください。講師からアドバイスをいただきます。また、簡単にできる体操も行います。

日時 11月12日(火) 10:00~11:30

場所 此花区民一休ホール **定員 30名**

対象 60歳以上の方

講師 森永氏 (健康運動指導士)

持ち物 水分補給用の飲み物、タオル(フェイスタオル)、動きやすい服装

申込 不要(当日先着順)



真田幸村ゆかりの地を歩こう!!

慶長19年(1614年)の大坂冬の陣、幸村が大坂城まで掘らせたといわれる「真田の抜穴跡」が残る三光神社や、運の悪い時に祈願すると不運を直して幸運に変えるご利益があるといわれる「まん直し地蔵」がある心眼寺など、観光ボランティアガイドの説明を聞きながら一緒に歩きましょう!

日時 11月19日(火) JR西九条駅改札口 午前9時30集合・出発

行先 三光神社、心眼寺ほか JR玉造駅解散 **※雨天中止**

対象 60歳以上の方

定員 15名

参加費 30円 傷害保険料代(往復の交通費は自己負担)

持ち物 お茶、タオル他

申込 11月6日(水) 11:00~本人が来館にて

13:30~電話受付 (定員になり次第締め切り)



「しめ縄」づくり

床に座り足の指を使って、しめ縄の「縄をなう」ところから始めます。

日時 12月13日(金) 13:30~15:00

場所 当センター 大広間、フロア

対象 60歳以上の方 **定員 16名**

費用 300円(材料費)

持物 タオル、持ち帰り用の袋、着替えの靴下

申込 11月28日(木) 11:00~ 来館にて
※定員を超える場合は抽選となります。

指導
このはなカエルクラブの皆さん

此花区老人福祉センターだより



令和6年11月



此花区社協 LINE・QRコード

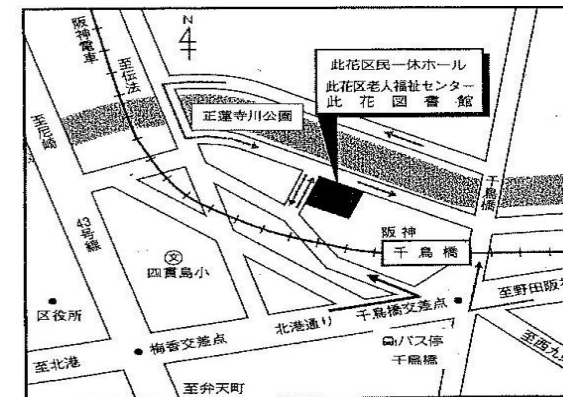
此花区四貫島1-1-18 ☎06-6463-3464 (FAX)06-6464-0766

※ 停電時の緊急連絡先: 080-9268-1801

センター利用について

老人福祉センターは市内在住の60歳以上の方が利用できる施設です。(開館時間 平日10時~17時) センターのご利用には「利用証」が必要です。

- ★ 入館時には利用証の提示をお願いします。
- ★ 入館時の検温は任意になります。
- ★ 体調のすぐれない方は入館出来ません。
- ★ 靴はビニールの袋等(持参)でお願いします。
- ★ マスク着用は個人判断ですが、着用を推奨します。



＜此花区民一休ホール 1階＞

赤い羽根共同募金

10/1より「赤い羽根共同募金」が始まっています。事務所に募金箱を設置しています。500円以上募金して頂いた方には、バッジをお渡ししています。ご協力をお願いいたします。



お知らせ

大阪市内に「特別警報」及び「暴風警報」が発令した場合は、**臨時休業**となります。ご理解のほどお願いいたします。

参加費
無料

お誕生日会 (12/9)



10月~12月生れの方

1部 (撮影会)

2部 (音楽療法)

日時

12月 9日(月)
13:45~13:55

12月 9日(月)
14:00~15:00

場所

当センター大広間

当センター大広間、フロア

対象

60歳以上の方
10月~12月生れの方

60歳以上の方(20名)

申込

11月21日(木) 11:00~ 来館または電話にて

その他

職員がお一人ずつ撮影します。
※1部申し込みの方は2部
申し込み不要。

歌唱・身体ほぐし・演奏体験などを
通じて楽しく老化予防と心身の
リフレッシュをはかります。

令和6年11月 行事予定表

月	火	水	木	金	土	日
大掃除のお手伝いお願いします。 年末に行っていました「大掃除」を年末多忙、寒さのため今年は11月に実施します。各同好会から1名の参加をお願いいたします。 日時 11月25日(月) 10:00~ 館内外の清掃 15:00~ 囲碁・将棋・ビリヤード (用具等の清掃)				1 書道(金) オカリナ	2 老人クラブ 社交ダンス 民謡	3 休館 (文化の日)
4 休館 (振替休日)	5 太極拳(火) 百歳体操 ※(予約制) ☺	6 百歳体操 ※(予約制) ☺ このは 終日一般利用不可	7 整体体操B-1 ウクレレ	8 日本舞踊 此花ウォーキング 百歳体操 ※(予約制) ☺	9 フラダンス 手芸	10 休館
11 電気点検 終日停電になる為 ご利用できません	12 老人クラブ 書道(火) ワンポイント アドバイス 華道	13 太極拳(水) 百歳体操 ①② ※(予約制) 「終活」講座 終日一般利用不可	14 老人クラブ 卓球 民謡 詩吟	15 書道(金) オカリナ	16 社交ダンス 民謡 日本舞踊 (12/27分振替)	17 休館
18 老人クラブ カラオケ(午前)	19 太極拳(火) 真田幸村ゆかりの地 を歩こう 3B体操A-2	20 百歳体操 ※(予約制) ☺ このは 終日一般利用不可	21 整体体操B-2 ウクレレ 写真	22 日本舞踊 折り紙教室	23 休館 (勤労感謝の日)	24 休館
25 館内大掃除 10時~ 午前中一般利用不可 俳句 カラオケ(午後) 囲碁・将棋用具清掃 15時~ 一般利用は15時まで	26 書道(火) 3B体操A-3	27 太極拳(水) 百歳体操 ※(予約制) ☺	28 卓球 民謡 詩吟	29 百歳体操 ※(予約制) ☺ バスで巡る教養講座	30 フラダンス (11/23分振替) 手芸 (11/23分振替)	

雑巾・軍手持参
でお願いします

電気点検
終日停電になる為
ご利用できません

11月 百歳体操スケジュール(予約制)

<10:00~> <13:30~>

6水・13水①・② 5火・8金
20水・29金 27水・29金

※11/12火 10時~ ワンポイントアドバイス

☺...は百歳体操後に「カミカミ体操」をします。

11月老人クラブ予定表

2 (土) 女性部手芸教室
8 (金) 区老連卓球クラブ (一休ホール)
12 (火) パソコンサークル
(11日が電気点検で停電のため振替)
14 (木) 会長会
18 (月) 区老連卓球クラブ (一休ホール)
パソコンサークル

入場無料 第16回 区老連カラオケ大会
日時 12月9日(月) 午後1時30分~
場所 此花区民一休ホールにて
各クラブから出場されます。応援をお願いします。

老人クラブ ☎ 6463-4157

素人寄席 10/9(水)



「終活」講座 参加費無料

遺された家族の負担を減らすため、漠然とした不安や心配事が見える化し、必要な対策をわかりやすく解説していただきます。親子でもご参加いただけます。

日時 11月13日(水) 13:30~15:00
場所 センター大広間 定員 20名
対象 60歳以上の方

講師 こじま行政書士事務所代表 認知症資産相談士 小島氏
申込 10月号掲載のとおり10月30日(水) 11:00~

停電のお知らせ

11月11日(月)は電気点検の為、終日停電になり、センターの利用ができません。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

(受付業務は行っています。)
10:00~17:00

十一月の句 俳句同好

冬めくや解せぬこと増ゆカタカナ語
芒ゆれ子等の姿や見えかくれ
軒下にしぶ柿つるし香り聞く
柿落景色とりどりの山日和
歳時記をルーベをぞる時雨の夜

大谷比佐代 大瀬博子 谷秀子 大阿久美恵子 上田圭子