

参加費
無料

ストレッチ講座



日時 ①火曜日クラス R7・1月14日・1月28日・2月4日
②水曜日クラス 2月26日・3月12日・3月26日

①②14:30~16:00

場所 当センター 大広間、フロア
対象 60歳以上の方 / 定員 各20名

講師 英国MMM公認講師 喜畑氏

持物 ヨガマット又はバスタオル、水分補給用の飲料

申込 令和7年1月7日(火) 11:00来館にて(①②いづれか)

※定員に満たない場合は追加募集します。1月9日(木) 11:00 来館又は電話にて

11:00の時点で定員を超えた場合はその抽選となります。

※①②併用可

作品展に出品しませんか? 「押絵 豆色紙」

日時 1月31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 10名

参加費 800円(材料費)

持物 ハサミ、ピンセット、筆記具等

申込 1月17日(金) 11:00 来館にて

(招福白巳)



11:00の時点で定員を超えた場合は抽選となります。

参加費
無料

防災講座

「予測ができない地震に備える」

地震のメカニズムを学び、地震発生時にとるべき行動と事前準備についてを学びましょう!

日時 2月12日(水) 13:30~14:00

場所 当センター大広間

対象 60歳以上の方 / 定員20名

講師 明治安田生命保険相互会社 藤高氏

申込 1月22日(水) 11:00
来館又は電話にて



参加費
無料

百歳体操

ワンポイントアドバイス

<簡単リズム体操>

日時 1月21日(火)
10:00~11:30

場所 此花区民一休ホール

対象 60歳以上の方

定員 30名

講師 健康運動指導士 森永氏

持物 フェイスタオル

水分補給用の飲料

動きやすい服装

申込 不要(当日先着順)

<区民ギャラリー作品展>開催のお知らせ

日時 2/3(月)~2/14(金)

場所 此花区役所 1階ロビー(土・日・祝休み)



此花区老人福祉センターだより

令和7年1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

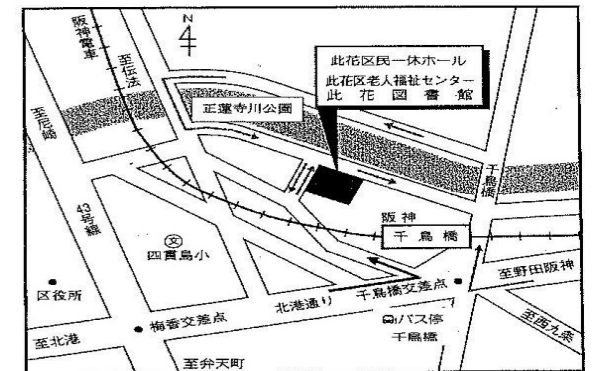


謹賀新年

旧年中は当センターの各種行事等に皆様方のご支援、ご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。今年もさらに工夫を凝らし、皆様の健康と生きがいづくりのお手伝いに励み、より利用しやすく誰からも親しまれる老人福祉センターとされるように、精いっぱい頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

センター利用について

- ★ 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。
- ★ 館内では水分補給以外の飲食は禁止です。
- ★ 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。
- ★ ルールを守り、楽しく利用しましょう。



<此花区民一休ホール 1階>

参加費
無料

スマートフォン講習会

<アンドロイド>

災害の備え「防災に役立つアプリ」の紹介と体験

日時 1月30日(木) 13:30~15:00

場所 此花区民一休ホール 3階第4・5会議室

対象 60歳以上の方

定員 20名

講師 ソフトバンク(株) 営業第2本部

申込 1月16日(木) 11:00 来館にて

※ 11:00の時点で定員を超えた場合は抽選となります。空席がある場合は13:30から電話受付可能

お一人一台ずつ
スマートフォンを
貸出します。



令和7年1月 行事予定表

月	火	水	木	金	土	日
世話人会のお知らせ 日時 1月29日(水) 14:30~ 場所 当センター フロア 各同好会から1名の参加をお願いいたします。		1 休館 (元旦)	2 休館	3 休館	4 社交ダンス 民謡	5 休館
6 老人クラブ カラオケ(午前)	7 太極拳(火)	8 太極拳(水) 百歳体操 ①② ※(予約制)	9 卓球	10 此花ウォーキング 百歳体操 ①② ※(予約制)	11 老人クラブ フラダンス	12 休館
カラオケ(午後) 紙人形	百歳体操 ※(予約制) 😊	百歳体操 ※(予約制) 😊	民謡 詩吟	オカリナ 百歳体操 ①② ※(予約制)	手芸	
13 休館 (成人の日)	14 書道(火) ストレッチ①-1	15 百歳体操 ※(予約制) 😊 このは 終日一般利用不可	16 百歳体操 ※(予約制) 😊 ウクレレ 写真	17 書道(金) オカリナ 百歳体操 ①② ※(予約制)	18 社交ダンス 民謡	19 休館
20 老人クラブ カラオケ(午前)	21 老人クラブ 太極拳(火) 百歳体操ワンポイント アドバイス	22 太極拳(水)	23 卓球	24 日本舞踊 百歳体操 ①② ※(予約制)	25 フラダンス	26 休館
カラオケ(午後) 紙人形	華道 (1/14分振替)	このは (1/2分振替) 終日一般利用不可	民謡 詩吟	オカリナ (1/3分振替)	手芸	
27 百歳体操 ※(予約制) 😊 俳句	28 書道(火) ストレッチ①-2	29 百歳体操 ※(予約制) 😊 世話人会 14:30 午後一般利用不可	30 百歳体操 ※(予約制) 😊 ウクレレ (1/2分振替) スマホ講習会	31 書道(金) (1/3分振替) 「押絵」	12/7(土) 望年会 来館者：290名 女性：237名 男性：53名 参加者162名含む 咲くや此花高等学校の皆さん28名	

1月分 百歳体操スケジュール(予約制)

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

1/ 8水・15水・16木 24金・27月・29水 30金
1/ 7火・8水・10金 17金・29水

😊…は百歳体操後に「カミカミ体操」をします。

1月老人クラブ予定表

6・20(月) 区老連卓球クラブ(一休ホール)
パソコンサークル

11(土) 女性部手芸教室

14(火) 初詣日帰り旅行(水間寺・方違神社)

21(火) 会長会

23(木) (大) 指導者合同研修会(クレオ大阪中央)

第16回カラオケ大会の報告
優勝者 上田智祥(恩貴島) 準優勝 改田節子(島屋)
3位 松本廣子(梅香) 4位 土田栄蔵(西島)
5位 斉藤信子(西九条) とび賞 内田充寛(西島)
後藤妙子(西九条) おめでとうございます

高齢者作品展(2月15日)開催にあたり、
バザー品(未使用品)のご提供をお願いします。
2月13日までに事務所に持ちください。
よろしくお願ひします

老人クラブ ☎ 6463-4157



一月の句 俳句同好会

聞きなれた声弾みをり初電話 大谷比佐代

冬の朝男子駅伝勇ましく 谷 秀子

銭湯の柚子湯ゆったり楽しみめり 大阿久美恵子

雑煮餅入れ歯にくつつき四苦八苦 山口 忠

染髪の色それぞれに女正月 上田 圭子