

参加費
無料

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係をわかりやすく解説いただきます。お気軽にご参加ください。

日 時 9月26日（金）14：30～15：30
 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 浦尾氏
 申込 9月11日（木）11：00来館にて
 ※ 定員に余裕があれば13：30電話受付



バスで巡る教養講座（淡路方面）

日 時 11月5日（水）9：00 集合
 場所 阪神「千鳥橋駅」陸橋下 雨天決行
 対象 60歳以上の方 / 定員 45名
 参加費 6,000円（バス代・昼食代・観光料・傷害保険代）
 （2,000円相当）（1,700円相当）
 申込 9月17日（水）11：00～9月30日（火）17：00来館にて
 1名又は2名1組で受付、応募多数の場合は抽選。
 当選案内 10月7日（火）から当選者へ電話連絡、センター内に掲示



参加費
無料

3B体操

椅子に座りながら「ベル」（用具）を使った簡単な体操です。

日 程	時 間・定 員	申 込
A ①10/7（火）②10/21（火） ③10/28（火）	各30名	9/18（木） 11：00～来館にて (A・Bいずれか)
B ①11/4（火）②11/18（火） ③12/2（火）	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 / 持ち物 水分補給用飲料

講 師 公益社団法人 日本3B体操協会 砂川氏

※定員に満たない場合は追加募集します。（A,B併用可）
Aクラス 9/25（木）11：00電話可



此花区老人福祉センターだより



令和7年9月



此花区社協 LINE・QRコード

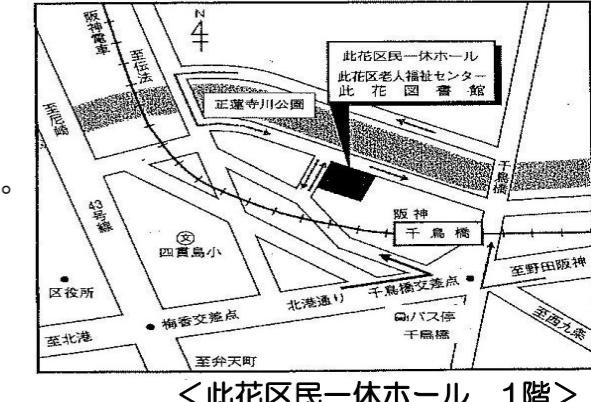
此花区四貫島1-1-18 ☎ 06-6463-3464 (FAX)06-6464-0766

※ 停電時の緊急連絡先：080-9268-1801

センター利用について

- ★ 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。
当センターは土足厳禁です。
スリッパ、上履き等は各自お持ちください。

※講座等申込み（来館受付）について
11：00の時点で定員を超える場合は、
その場で抽選とします。

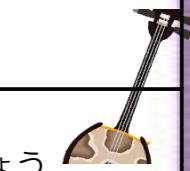


<此花区民一休ホール 1階>

お誕生日会（9/24水）

参加費
無料

	1部 撮影会	2部 三線演奏会
日 時	9/24（水） 13：45～13：55	9/24（水） 14：00～14：30
場 所	当センター大広間	当センター大広間・フロア
対象・定員	60歳以上の 7月～9月生れの方	60歳以上の方 20名
申込	受付中 電話又は来館にて（先着順）	
その他	職員がお一人ずつ撮影します ※ 2部の申し込み不要	三線に合わせて みんなで歌いましょう



「脳トレになる速読」講座

日 時 9月30日（火）10：00～12：00

場 所 此花区民一休ホール 1階 第1会議室

対 象 60歳以上の方 / 定 員 20名

テキスト代 300円

講 師 日本速読協会公認インストラクター 嶋津氏

申込 8月27日（水）11：00 来館にて



令和7年9月 行事予定表

月	火	水	木	金	土	日
1 カラオケ(午前)	2 太極拳(火) 百歳体操 ※(予約制) 「歯の健康」講座	3 整体体操B-2 このは 午後一般利用不可	4 百歳体操 ※(予約制) ウクレレ	5 書道(金) オカリナ 百歳体操 ※(予約制) 午後一般利用不可	6 老人クラブ 社交ダンス 民謡	7 休館
8 カラオケ(午前) (9/15分振替) 紙人形(9/15分振替) 百歳体操 ※(予約制)	9 書道(火)	10 老人クラブ 太極拳(水) 華道 百歳体操 ※(予約制)	11 老人クラブ 卓球 民踊詩吟 此花ウォーキング 百歳体操 ※(予約制)	12 日本舞踊 百歳体操 ※(予約制) 午前一般利用不可	13 フラダンス 手芸	14 休館
15 休館 (敬老の日)	16 太極拳(火) 百歳体操 ※(予約制)	17 整体体操B-3 このは 午後一般利用不可	18 百歳体操 ※(予約制) ウクレレ 写真	19 書道(金) オカリナ 百歳体操 ※(予約制) 午後一般利用不可	20 社交ダンス 民謡	21 休館
22 百歳体操 ※(予約制)	23 休館 (秋分の日)	24 太極拳(水) お誕生日会 午後一般利用不可	25 卓球 民踊詩吟 「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座 午後一般利用不可	26 日本舞踊 百歳体操 「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座 午後一般利用不可	27 フラダンス 手芸	28 休館
29 百歳体操 ※(予約制)	30 書道(火) (9/23分振替) 「速読」講座	31 太極拳(火) (振替分)	<p>熱中症にご注意ください!</p> <ul style="list-style-type: none"> こまめな休憩や水分補給・塩分補給をしましょう。 警戒アラート発表時は、外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。 <p>・睡眠不足は熱中症のリスクを高めるため、十分な睡眠時間を確保しましょう。</p> <p>・就寝中の熱中症対策として、エアコンを適切に使用し、寝る前に水分補給をすることで脱水症状を防ぎましょう。</p>			

7/26(土)

「スポーツ吹矢」

参加者 女性 7名
男性 6名

指導は「桜島スポーツ吹矢」の皆さんです



8/6(水)「フラワーマグネット」

参加者 女性 15名



7/31(木)「おはなししたまご」
参加者 女性 19名 男性 2名



8/9(土)
「ウェルネススタートス」
参加者 女性 10名 男性 5名

結核予防に関する講話と レントゲン撮影

日 時 10月8日(水)
講 話 13:30~
胸部レントゲン 14:00~

場 所 当センター フロア・検診車へ移動

対 象 60歳以上の方 / 定員 20名

申 込 9月24日(水) 11:00来館にて
定員に余裕があれば 13:30電話受付

*レントゲン撮影の順番は、
当日(10/8)の受付順になります。

参加費 無料

9月分 百歳体操スケジュール(予約制)

<10:00~>

<13:30~>

9/ 4木・12金

18木・22月

29月

2火・5金・8月

10水・12金・16火

19金・26金・29月

※…は百歳体操後に「カミカミ体操」をします。

9月老人クラブ予定表

4 (木) 大阪市高齢者福祉大会(クレオ大阪中央)

6 (土) 女性部手芸教室

8・29 (月) 区老連卓球クラブ(一休ホール)



10 (水) 広報委員会(10時30分~)



11 (木) 会長会

20 (土) 全国一斎社会奉仕の日

25 (木) (大) 高野山供養塔法要(高野山奥の院)

第17回カラオケ大会 出演者募集

今年は区老連大会の1部式典の後に開催します
開催日時: 10月30日(木) 午後1時~

場所: 此花区民一休ホール

※出演希望者は、各老人クラブ会長にお問い合わせください



老人クラブ ☎ 6463-4157

九月の句 俳句同好会

頼い事まだある余生星流る上田圭子
秋曇り色付く山里行く二人渡辺明美
コスマスへ心がなごむ風ゆれる谷秀子
男の子産まれくるよな桃を剥く大谷比佐代