

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

3 B 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

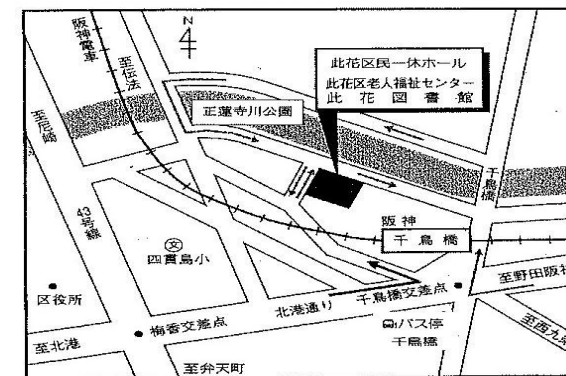
此花区四貫島1-1-18 ☎06-6463-3464 (FAX)06-6464-0766

※ 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）をお願いします。
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>

参加費
無料

お誕生日会（9/24水）

	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）	3 整体体操B-2	4 百歳体操 ※(予約制) 😊	5 書道（金）	6 老人クラブ 社交ダンス	7 休館
カラオケ（午後） 紙人形	百歳体操 ※(予約制) 😊 「歯の健康」講座	このは 午後一般利用不可	ウクレレ	オカリナ 百歳体操 ※(予約制) 😊 午後一般利用不可	民謡	
8 カラオケ（午前） （9/1 5分振替） 紙人形（9/15分振替） 百歳体操 ※(予約制) 😊	書道（火）	10 老人クラブ 太極拳（水）	11 老人クラブ 卓球	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	14 休館
15 休館 （敬老の日）	16 太極拳（火）	17 整体体操B-3	18 百歳体操 ※(予約制) 😊	19 書道（金）	20 社交ダンス	21 休館
	百歳体操 ※(予約制) 😊	このは 午後一般利用不可	ウクレレ 写真	オカリナ 百歳体操 ※(予約制) 😊 午後一般利用不可	民謡	
22 百歳体操 ※(予約制) 😊	23 休館 （秋分の日）	24 太極拳（水）	25 卓球	26 日本舞踊	27 フラダンス	28 休館
カラオケ（午後） （9/1 5分振替） 俳句		お誕生日会 午後一般利用不可	民謡 詩吟	百歳体操 「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座 午後一般利用不可	手芸	
29 百歳体操 ※(予約制) 😊	30 書道（火） （9/23分振替） 「速読」講座	<div>  熱中症にご注意ください！ <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。 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。 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。 </div>				
百歳体操 ※(予約制) 😊	太極拳（火） （振替分）					

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）	全国一斉社会奉仕の日
25	（木）	（大）高野山供養塔法要（高野山奥の院）
<div> 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 </div>		

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)「おはなしたまご」
参加者 女性 19名 男性 2名

8/9(土)「ウエルネスターツ」
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

願 秋 秋 コ 男
い 曇 早 り ス の
事 り 早 り モ 子
ま 父 色 付 へ 産
だ 父 の 付 く 心 が ま れ
あ 認 く 山 ん が な く
る 知 る 里 行 る よ
余 心 に 山 行 く な
生 折 二 行 く な
星 れ 人 二 桃
流 山 人 人 剥
る 口 人 剥
上 山 谷 剥
田 口 谷 剥
圭 明 秀 剥
子 美 子 剥

九月の句 俳句同好会