

寄せ植え

日時 12月24日(水)
①13:30~ 10名 ②14:00~10名

場所 此花区民一休ホール


対象 60歳以上の方

内容 鉢に4~5種類ほどの花の苗を植えていきます。
令和6年度作品

材料費 1,500円(花の苗・土等)

持ち物 **12/12(金)以降のキャンセルは材料のお渡しになります。**
スコップ、軍手かビニールの手袋、持ち帰り用の袋

申込 12月5日(金) 11:00来館にて



参加費 無料

ストレッチ講座

60歳以上の方


① 火曜クラス (20名) R8 1/13・1/27・2/3	② 水曜クラス (20名) R8 2/25・3/11・3/25
日時・場所 ①② 14:30~16:00・当センター大広間	
申込 12月19日(金) 11:00 来館にて	

内容 深呼吸を取り入れ、肺の機能を高める。
血流をあげ、身体の免疫力を高める。
①②いずれか

持ち物 ヨガマットかバスタオル、水分補給用の飲み物、タオル

講師 英国MMM公認講師 喜畑氏

※ 定員に満たない場合は追加募集します。(①②併用可)
追加申し込み 12月26日(金) 11:00電話にて(先着順)




ボランティア清掃のお願い

いつも清掃活動にご参加いただきありがとうございます。
いよいよ年内最後の活動となります。
ご参加の程よろしくお願いいたします。

日時 12月17日(水)
9:15~

集合場所 当センター玄関前
軍手又はビニールの手袋持参をお願いします。



世話人会のお知らせ

日時 **令和8年1月28日(水)**
14:30~

場所 当センターフロア
各同好会から1名のご参加をお願いいたします。

此花区老人福祉センターだより



令和7年12月



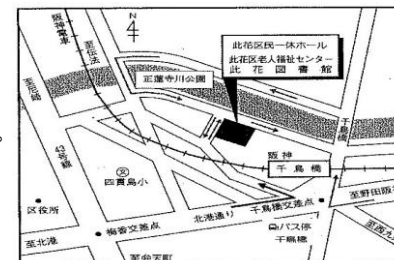
此花区社協 LINE・QRコード

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。



<此花区民一休ホール 1階>

※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。


入場 無料

望年会

日時	12月6日(土)	12:00 開場 13:00 開演・演芸会(同好会・老人クラブ) 16:00 閉会
場所	此花区民一休ホール	
対象	年齢に関係なくどなたでも	
定員	200名	
共演	此花区老人クラブ連合会、大阪府立咲くやこの花高等学校	

※出演者の席と一般の観覧席を分けています。お間違えの無いようにお願いします。

※自転車置き場のスペースに限りがございます。公共交通機関、徒歩での来場にご協力をお願いします。




参加費 無料


お誕生日会(12/10)

10月~12月生れの方(撮影会)

	1部 撮影会	2部 手品ショー
日時	12月10日(水) 13:45~13:55	12月10日(水) 14:00~14:20
場所	当センター 大広間	当センター 大広間
対象・定員	10月~12月生れの 60歳以上の方	60歳以上の方 / 20名
申込	受付中 来館又は電話にて	



令和7年12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 百歳体操 ※(予約制)	4 百歳体操 ※(予約制)	5 書道（金）	6 社交ダンス	7 休館
カラオケ（午後） 紙人形	3B体操B-3	音合わせ このは 終日一般利用不可	ウクレレ 写真 (12/18分振替)	オカリナ 百歳体操 ※(予約制) 午後一般利用不可	13:00開演 望年会 終日一般利用不可	休館
8 百歳体操 ※(予約制)	9 老人クラブ 書道（火）	10 太極拳（水）	11 卓球	12 日本舞踊	13 老人クラブ(12/6分) フラダンス	14 休館
俳句 (11/24分振替)	百歳体操 ※(予約制)	お誕生日会 午後一般利用不可	民謡	此花ウォーキング 「鍋敷き」を作ろう	手芸 民謡 (12/6分振替)	休館
15 カラオケ（午前）	16 太極拳（火）	17 9:15～ ボランティア清掃 百歳体操 ※(予約制)	18 百歳体操 ※(予約制)	19 書道（金）	20 社交ダンス	21 休館
カラオケ（午後） 紙人形	百歳体操 ※(予約制)	このは 大阪地方裁判所へ 行こう 午後一般利用不可	ウクレレ	オカリナ 手作り教室②-3 午後一般利用不可	民謡	休館
22 百歳体操 ※(予約制)	23 書道（火）	24 太極拳（水）	25 卓球	26 日本舞踊	27 フラダンス	28 休館
俳句 百歳体操 ※(予約制)	華道 (12/9分振替)	寄せ植え	民謡	百歳体操 ※(予約制)	手芸 午後一般利用不可	休館
29 休館	30 休館	31 休館	 年末年始休館日のお知らせ 12/28（日）～R8・1/4（日）は休館です。 年始は1/5（月）より開館します。よろしくお願いいたします。			

12月分 百歳体操スケジュール(予約制)

<10:00～> <13:30～>

12/ 3水・4木・ 8月 5金・ 9火・16火
17水・18木・22月 22月・26金

…は「かみかみ体操」を行います。(希望者の方)

12月老人クラブ予定表

1	(月)	区老連卓球クラブ（一休ホール）
6	(土)	センター望年会（西九条・梅香出演）
9	(火)	臨時会長会
13	(土)	女性部手芸教室
15	(月)	区老連卓球クラブ（一休ホール）
19	(金)	区老連ダンスパーティー（一休ホール） 会長会（演寿司）

新春二社初詣バス旅行

実施日 令和8年1月13日（火）
行先 奈良県。和歌山県方面
参加費 丹生都比売神社・伊太祁曽神社・泉佐野漁港
申込 10,000円（昼食・観光費など）
12月19日（金）までに各クラブに申込

老人クラブ ☎ 6463-4157



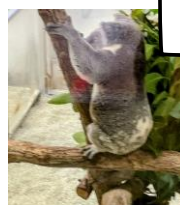
10/24(金)「睡眠ヨガ」
参加者 女性21名・男性2名



10/29(水)「素人寄席」
参加者 女性24名・男性5名



11/5(水) バス研修旅行（淡路島）
参加者 女性41名・男性4名



十二月の句 俳句同好会

忘年会締めは昭和の青春歌 服部 康子
無口なる父のマフラー古典柄 仲宗根由美子
あれも買ひこれも買ひ足す年用意 大阿久美恵子
数多なる聖薬に飾り冬菟 菅波 清美
聖夜劇わが子はいつとも羊役 上田 圭子