

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。

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) ② 水曜クラス (20名)
R8 1/13・1/27・2/3 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。

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 喜畠氏

※ 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ひいたします。

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でお願いします。



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2階

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

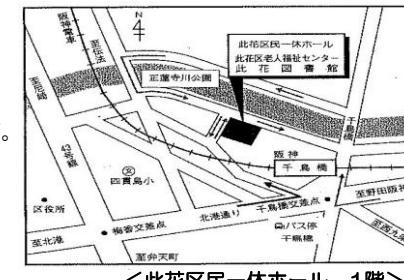
此花区四貫島1-1-18 ☎ 06-6463-3464 (FAX)06-6464-0766

※ 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) 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>

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)
咲くやこの花高等学校演劇科
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

10月~12月生れの方 (撮影会)

お誕生日会(12/10)

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)	13:00開演 望年会 終日一般利用不可	
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	民踊	此花ウォーキング 「鍋敷き」を作ろう	手芸 民謡 (12/6分振替)	
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	
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	民踊	百歳体操 ※(予約制)	手芸 午後一般利用不可	
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。よろしくお願ひいたします。



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



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
8	9

…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 (濱寿司)	
実施日 行	令和8年1月13日 (火)
参加費 申込	奈良県・和歌山県方面 丹生都比売神社・伊太祁曾神社・泉佐野漁港 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

新春二社初詣バス旅行

老人クラブ 6463-4157

聖夜劇わが子はいつも羊役	あれも買ひこれも買ひ足す年用意	おはなる父のマフラー古典柄	忘年会締めは昭和の青春歌
數多なる聖菜に飾り冬華菅波	あまた	古典柄	歌
上田圭子	大阿久美恵子	仲宗根由美子	服部康子
清美	圭子	康子	

十二月の句 俳句同好会