

参加費
無 料

百歳体操 ワンポイントアドバイス

<呼吸に意識をむけよう!!>

日 時 2月10日(火) 10:00~11:30
場 所 此花区民一休ホール
対象・定員 60歳以上の方 ・ 30名(先着順)
講 師 健康運動指導士 森永氏
持 ち 物 飲み物(水分補給用)、フェイスタオル、動きやすい服装
申 込 当日受付可



3月の作品展に出展
しませんか?

「メタリックアート」教室

メタリックヤーン(糸)を使用して、下絵の上から貼り付けます。

日 時 2月13日(金) 13:30~15:00
場 所 当センター大広間
対象・定員 60歳以上の方・10名
材料費 300円
持ち物 ハサミ、セロテープ、ピンセット、プリン等の空き容器
筆記具
申 込 1月23日(金) 11:00 来館にて



3月の作品展に出展
しませんか?

「切り絵」教室

日 時 2月27日(金) 13:30~15:00
場 所 当センター大広間
対象・定員 60歳以上の方・12名
材料費 150円
持ち物 眼鏡、**カッターマット**、**ペン型カッター**
ホッチキス、替え芯、木工用ボンド、ハサミ、筆記具
申 込 2月6日(金) 11:00 来館にて



此花区老人福祉センターだよ

令和8年1月



此花区協 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

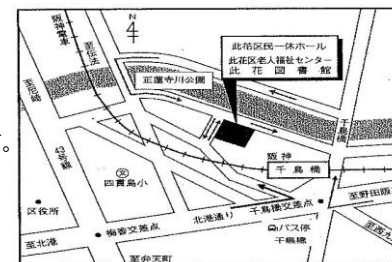


旧年中は当センターの各種行事等に皆様方のご支援、ご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。今年もさらに工夫を凝らし、皆様の健康と生きがいづくりのお手伝いに励み、より利用しやすく誰からも親しまれる老人福祉センターとなるように、精いっぱい頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

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。
- ★ 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>


「脳トレになる速読②」講座

誰にでもできる「楽しい速読」早く読むだけでなく、内容を理解する。自分の目のタイプがわかり、弱点を補強する呼吸法やコミュニケーションをとる楽しい「脳トレゲーム」をします。

日 時 2月6日(金) 10:00~12:00
場 所 此花区民一休ホール 第一会議室
対象・定員 60歳以上の方 ・ 20名
講 師 日本速読協会 公認インストラクター 嶋津氏
テキスト代 300円
申 込 初めて参加の方 1月14日(水)
前回受講された方 1月16日(金) } 11:00来館にて



令和8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28日(水) 14:30~15:00 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 (元日)	2 休館	3 休館	4 休館
5 カラオケ(午前)	6 太極拳(火)	7 百歳体操 ※(予約制) ☺	8 卓球	9 日本舞踊	10 老人クラブ フラダンス	11 休館
カラオケ(午後) 紙人形	百歳体操 ※(予約制) ☺	このは 午後一般利用不可	民謡	此花ウォーキング 百歳体操 ※(予約制) ☺	手芸	休館
12 休館 (成人の日)	13 書道(火)	14 太極拳(水)	15 老人クラブ 百歳体操 ※(予約制) ☺	16 書道(金)	17 社交ダンス	18 休館
	ストレッチ①-1 午後一般利用不可	百歳体操 ※(予約制) ☺	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 百歳体操 ※(予約制) ☺	休館
19 カラオケ(午前)	20 太極拳(火)	21 百歳体操 ※(予約制) ☺	22 卓球	23 日本舞踊	24 フラダンス	25 休館
カラオケ(午後) 紙人形	華道 (1/13分振替)	このは 午後一般利用不可	民謡	百歳体操 ※(予約制) ☺	手芸	休館
26 百歳体操 ※(予約制) ☺	27 書道(火)	28 太極拳(水)	29 百歳体操 ※(予約制) ☺	30 書道(金) (1/2分振替)	31 社交ダンス (1/3分振替)	
俳句 百歳体操 ※(予約制) ☺	相続の手続き講座(桜島地区) ストレッチ①-2 午後一般利用不可	14:30~ 世話人会 午後一般利用不可	百歳体操 ※(予約制) ☺	オカリナ(1/2分振替) 百歳体操 ※(予約制) ☺ 午後一般利用不可	民謡 (1/3分振替)	




1月分 百歳体操スケジュール(予約制)

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

1/ 7水・15木 6火・ 9金・14水
 21水・26月 16金・17土・23金
 29木 26月・29木・30金

☺…は「かみかみ体操」を行います。

1月老人クラブ予定表

- 9 (金) 区老連卓球クラブ(一休ホール)
 - 10 (土) 女性部手芸教室
 - 13 (火) 初詣日帰り旅行  丹生都比売神社・伊太祁曽神社・泉佐野漁港
 - 15 (木) 会長会 
 - 19 (月) 区老連卓球クラブ(一休ホール)
 - 28 (水) 大阪市老人クラブ指導者・女性部指導者合同研修会
(コミ協ひがしなり区民センター)
- 高齢者作品展 (2月14日) 開催にあたり
 バザー品のご提供をお願いいたします。
 2月12日までに事務所にお持ちください
 よろしくお願いいたします 
- 老人クラブ ☎ 6463-4157

**12/6(土)
望年会**

来館者 女性215名
 男性 42名
 (出演者、高校生含む)



人 波 に 押 さ れ 戻 さ れ 初 詣
 炉 間 の し な や か 指 夢 に 見 る
 豆 餅 を 買 ふ た が 想 ふ 父 母 の こ と
 初 詣 荒 神 様 の 長 き 階
 谷 澤 渡 辺 山 口 尾 崎 有 泉
 正 明 美 忠

一月の句 俳句同好会