

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り

令和8年1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



謹賀新年

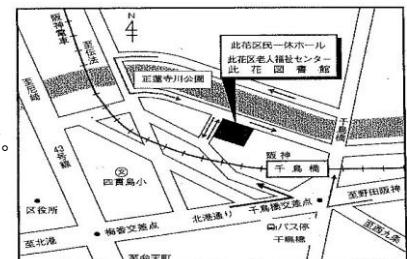


旧年中は当センターの各種行事等に皆様方のご支援、ご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。今年もさらに工夫を凝らし、皆様の健康と生きがいづくりのお手伝いに励み、より利用しやすく誰からも親しまれる老人福祉センターとなれるように、精いっぱい頑張りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

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）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>

「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			1	2	3
	日 時 1月28日(水) 14:30~15:00		休館 (元日)	休館	休館	4 休館
	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。					
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	民踊	此花ウォーキング 百歳体操 ※(予約制) ☺	手芸	
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) ☺	
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	民踊	百歳体操 ※(予約制) ☺	手芸	
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)	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)	12/6(土) 望年会



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・伊太祁曾神社・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
(コミ協ひがしない区民センター) |

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

煮人クラブ ☎ 6463-4157

くがたさ
一月の句 俳句同好会

匂仇は余裕の微笑初匂会 大谷比佐代
豆餅を買ふたび想ふ父母のこと 尾崎 有泉

初詣荒神様の長き階山口 忠

炉間のしなやか指夢に見る渡辺 明美

人波に押され戻され初詣 谷澤 正

ろじらき