

参加費  
無料

# お誕生日会 (3/24火) 60歳以上の方

	1部 撮影会	2部「民踊演舞」鑑賞
時間	13:45~13:55	14:00~14:20
対象	1月~3月生れの方	60歳以上の方どなたでも
場所	当センター大広間、フロア	
申込	3月3日(火) 11:00 来館又は電話にて	
その他	職員がお一人ずつ撮影します。	当センター「民踊」同好会



参加費  
無料

# 健康教室



＜椅子に座って出来る体操です。(＋脳トレ)＞

Aクラス (30名)  
4/8 (水)・22 (水)  
「タオル体操」

Bクラス (30名)  
6/10 (水)・24 (水)  
「リズム脳トレ」

Cクラス (30名)  
7/8 (水)・22 (水)  
「簡単サーキットトレーニング」  
筋トレ＋足踏み有酸素運動

時間 A~Cクラス いずれも 13:30~15:00  
対象 60歳以上の方 (各クラス2日間とも参加できる方)  
場所 当センター大広間、フロア  
持ち物 飲み物 (水分補給用)、フェイスタオル

申込 3/25(水) 11:00 来館にて (A~Cクラスいずれか一つ)

※定員に満たない場合は追加募集をします。(A~Cクラス併用可)  
・Aクラス…4/1 (水)・Bクラス…6/3 (水)・Cクラス…7/1 (水)  
いずれも11:00 来館又は電話にて

## 手づくり教室①

日時 4/17 (金)・5/15 (金)・6/19 (金)  
いずれも 13:30~15:00

場所 当センター大広間

対象・定員 60歳以上の方 (全日程参加できる方)・定員 10名

講師 小村氏

内容 毎回異なる内容 (折り紙、小物) で実施。

材料費 毎回300円

申込 3月27日 (金) 11:00来館にて



＜昨年度 作品例＞

# 此花区老人福祉センターだより



令和8年3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

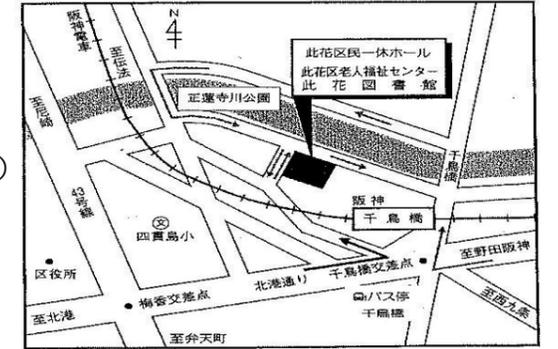
※ 停電時の緊急連絡先: 080-9268-1801

## 老人福祉センター利用について

老人福祉センターは60歳以上の大阪市民の方がご利用できます。利用証を発行いたします。発行には身分証明証が必要となります。(無料)

- ★ 入館時には利用証の提示をお願いします。
- ★ 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＞

## 利用証更新のお願い

3月中旬より利用証の更新を順次開始いたします。お手元の利用証をお持ち頂きましたら、新しい利用証に更新させていただきます。住所、電話番号等に変更がある場合はお申し出ください。



観覧  
無料

## 此花区老人福祉センター



## シニアいきいき 作品展

～どなたでもご自由にご観覧ください。～

日時 3月9日(月) 13:00~16:00  
3月10日(火) 10:00~15:00  
10日は12:30~13:00は清掃のため入館できません。

場所 当センター 大広間、フロア

内容 紙人形、華道、写真、書道、手芸、俳句  
各同好会の作品、一般の方の作品展示。

※靴を入れるビニール袋をお持ちください。  
当日は利用証の提示は不要です。



# 令和8年3月 行事予定表

月	火	水	木	金	土	日	
<b>作品展と同時開催「もちよりカフェ」</b> 3/ 9 (月) } 13:30~14:30 会義室 3/10 (火) } 作品展のご観覧の合間にご利用ください。			<b>4月以降の行事予定</b> 4/28 (火) 奏筆講座 (栄永先生) 5/ 8 (金) 寄せ植え 5/12 (火) 百歳体操ワンポイントアドバイス			1	休館
2	カラオケ (午前)	3 太極拳 (火)	4 百歳体操 ※(予約制)	5 百歳体操 ※(予約制)	6 書道 (金)	7 老人クラブ 社交ダンス	8 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	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 百歳体操 ※(予約制)	
9	作品展準備 10:00~ 華道 10:30~ シニアいきいき 作品展 13:00~16:00 終日一般利用不可	10 シニアいきいき 作品展 10:00~15:00 終日一般利用不可	11 太極拳 (水)	12 老人クラブ 卓球	13 日本舞踊	14 フラダンス	15 休館
			ストレッチ②-2 午後一般利用不可	民謡	此花ウォーキング オカリナ (3/20分振替) 午後一般利用不可	手芸 百歳体操 ※(予約制)	
16	カラオケ (午前)	17 太極拳 (火)	18 ボランティア 清掃 9:15~ 百歳体操 ※(予約制)	19 百歳体操 ※(予約制)	20 休館 (春分の日)	21 社交ダンス	22 休館
	カラオケ (午後) 紙人形	ハンドマッサージ	このは 午後一般利用不可	ウクレレ 写真		民謡	
23	百歳体操 ※(予約制)	24 書道 (火)	25 太極拳 (水)	26 卓球	27 日本舞踊	28 フラダンス	29 休館
	俳句 カラオケ (午後) (2/16分振替)	お誕生日会 午後一般利用不可	ストレッチ②-3 午後一般利用不可	民謡	書道 (金) (3/20分振替)	手芸	
30	カラオケ (午前) (2/16分振替)	31 書道 (火) (3/10分振替)	ストレッチ講座 火曜クラス (1/13・1/27・2/3) 参加者 延べ女性49名・男性6名			2/13 (金) メタリックアート 参加者 女性9名 男性1名	
	紙人形 (2/16分振替) 百歳体操 ※(予約制)	百歳体操 ※(予約制)					

1/27(火) 相続のお話 (桜島地区)  
参加者 女性6名 男性1名

2/10(火) 百歳体操ワンポイントアドバイス  
参加者 女性18名 男性3名



## 3月分 百歳体操スケジュール(予約制)

<10:00~>

<13:30~>

3/ 4水・5木・18水  
19木・23月

3火・6金・7土  
14土・30月・31火

☺...は百歳体操後に「カミカミ体操」をします。

## 3月老人クラブ予定表

2 (月) 区老連卓球クラブ (此花区民一休ホール)  
 区民ギャラリー展示 (此花区役所玄関ホール)  
 女性部の作品が多数展示されています。  
 展示期間: 2日 (月) ~ 13日 (金) 10時まで

7 (土) 女性部手芸教室  
 12 (木) 会長会  
 13 (金) 区民ギャラリー片づけ (此花区役所)  
 16 (月) 区老連卓球クラブ (此花区民一休ホール)

第55回 区老連グラウンドゴルフ大会開催  
 開催日 4月21日 (火) 予備日 4月28日 (火)  
 申込 各老人クラブを通じて4月3日 (金) までに  
 参加費 500円

老人クラブ ☎ 6463-4157

節太き母の手恋し草の餅  
 陽を浴びて土手の土筆が背比べ  
 初蝶来ふんわりふわり夢もちて  
 仏前に美味しいですと彼岸餅  
 まだまだと思ひし子等が入学す  
 上田圭子  
 谷澤正  
 渡辺明美  
 山口忠  
 尾崎有泉

## 三月の句 俳句同好会