

「寄せ植え」

直径25cmの鉢に4種類の花の苗を植えます。

日時 5月8日(金) ①13:30~ ②14:00~

場所 此花区民一休ホール

対象・定員 60歳以上の方・20名

材料費 1,500円
5/1(金)以降のキャンセルは、花・土等の材料のお渡しになります。

持ち物 園芸用のスコップ、軍手かビニールの手袋、持ち帰り用の袋

申込 4月17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4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

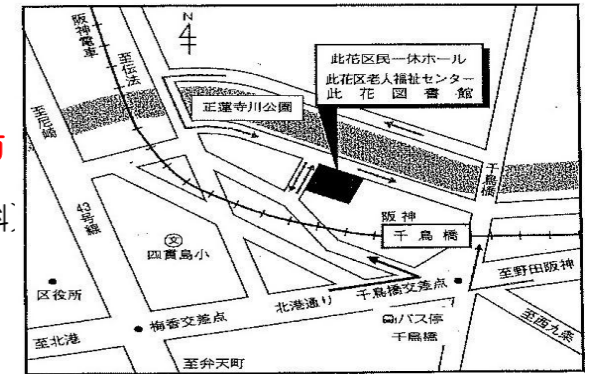
センター利用について

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。

発行には身分証明書が必要となります。(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)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。



<此花区民一休ホール 1階>

参加費
無料

百歳体操 ワンポイントアドバイス

百歳体操をするうえでの注意点を講師にアドバイスをもらいながら、楽しく体操を行います。講師は昨年と同じく森永先生(健康運動指導士)です。

日時	5月12日(火)	「良い姿勢を意識しよう」	} 10:00~11:30
(予定)	8月18日(火)	「身体を柔らかくしよう」	
	11月17日(火)	「楽しくウォーキング」	
	R9・2月16日(火)	「ラジオ体操にチャレンジ」	

場所 此花区民一休ホール

対象・定員 60歳以上の方・各30名

持ち物 飲み物(水分補給用)・フェイスタオル・動きやす服装

申込 当日受付



利用証更新のお願い

利用証の更新を開始しています。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。



かなふで

「奏筆講座」



筆ペンと水彩絵の具を使って、自分らしい作品を描いて楽しむ講座です。上手い下手は関係なく初めての方でも安心してご参加いただけます。今回は「スパッタリング」という水彩技法を使って水彩の表現を楽しみます。

日時 4月28日(火) 13:30~15:00

場所 当センター フロア

対象・定員 60歳以上の方・20名

講師 奏筆夢元教室 認定講師 栄永先生

材料費 500円

持ち物 1人用レジャーシート、新聞紙、手拭きタオル

申込 4月10日(金) 11:00 来館にて
※定員に余裕があれば 13:30から電話受付



3/9.10 シニアいきいき作品展

来館者 女性136名・男性20名(準備片付け含む)



令和8年4月 行事予定表

月	火	水	木	金	土	日
ボランティア清掃を再開しています。 暫くお休みしていました清掃活動を3月より再開しています。ご参加よろしくお願いたします。4月は下記の予定です。 4月15日(水) 9:15~9:30 ※軍手持参でお願いいたします。						
1	百歳体操 ※(予約制)	このは 午後一般利用不可	2 百歳体操 ※(予約制)	3 書道(金)	4 老人クラブ 社交ダンス	5 休館
6	カラオケ(午前)	8 太極拳(水)	9 卓球	10 日本舞踊	11 フラダンス	12 休館
7	太極拳(火)	健康教室①-1	民踊	百歳体操 ※(予約制)	手芸 百歳体操 ※(予約制)	
13	カラオケ(午後) 紙人形	14 老人クラブ 書道(火)	15 ボランティア 清掃 9:15~ 百歳体操 ※(予約制)	16 老人クラブ 百歳体操 ※(予約制)	17 書道(金)	18 社交ダンス
19	百歳体操 ※(予約制)	華道	このは 午後一般利用不可	ウクレレ 写真	オカリナ 手作り教室①-1 午後一般利用不可	民謡
20	カラオケ(午前)	21 太極拳(火)	22 太極拳(水)	23 卓球	24 百歳体操 ※(予約制)	25 フラダンス
26	カラオケ(午後) 紙人形	百歳体操 ※(予約制)	健康教室①-2	民踊	百歳体操 ※(予約制)	手芸
27	百歳体操 ※(予約制)	28 書道(火)	29 休館 (昭和の日)	30 百歳体操 ※(予約制)		
	俳句	かなふで 奏筆講座 午後一般利用不可		百歳体操 ※(予約制)		

此花区老人福祉センター 同好会紹介

1 カラオケ	第1・3 月曜 ①午前10時~正午 ②午後1時~3時	2 書道	①第2・4 火曜 ②第1・3 金曜 午前10時~正午	3 太極拳	①第1・3 火曜 ②第2・4 水曜 午前10時~11時30分
4 民踊	第2・4 木曜 午後1時~3時	5 俳句	第4 月曜 午後1時~3時	6 民謡	第1・3 土曜 午後1時~3時
7 詩吟 <休会>	第2・4 木曜 午後1時~3時	8 日本舞踊	第2・4 金曜 午前10時~正午	9 写真	第3 木曜 午後1時30分~3時
10 紙人形	第1・3 月曜 午後1時~3時	11 手芸	第2・4 土曜 午後1時~3時	12 此花ウォーキング	第2 金曜(連絡会) 午後1時30分~3時30分
13 華道	第2 火曜 午後1時30分~3時	14 社交ダンス	第1・3 土曜 午前10時~正午	15 卓球	第2・4 木曜 午前10時~正午
16 健康体操このは	第1・3 水曜 午後1時~2時30分	17 オカリナ	第1・3 金曜 ①午後1時~2時30分 ②午後2時45分~4時15分	18 ウクレレ	第1・3 木曜 午後1時30分~3時
19 フラダンス	第2・4 土曜 午前10時~11時30分	※ 見学は随時行っています。前日までに予約をお願いします。 (連絡先) 此花区老人福祉センター 06-6463-3464 (10時~17時)			

見学随時受付中

太極拳同好会 メンバー募集

少人数で、和気あいあいとした雰囲気の中活動しています。ご興味のある方は、是非、見学(体験)にお越しください。
火曜・水曜と2クラスあります。

初回見学(体験)無料!!

※ 事前申し込みをお願いします。



4月分 百歳体操スケジュール(予約制)

<10:00~>

<13:30~>

4/ 1水・ 2木・15水
16木・24金・27月
30木

3金・ 7火・10金
11土・13月・21火
24金・30木

☺...は百歳体操後に「カミカミ体操」をします。(希望者)

4月老人クラブ予定表

- 4 (土) 女性部手芸教室
- 14 (火) 保健体育部会 10時30分~
- 15 (水) 花まつり(中央公会堂)
12時30分~16時
此花区 花すみ会 民踊出演
- 16 (木) 会長会
- 21 (火) グラウンドゴルフ大会
(西九条コミュニティ広場)
- 28 (火) 予備日



区老連日帰りバス旅行

実施日 5月29日(金)
行先 滋賀県 安土城天主・信長の館
参加費 11,000円(昼食・観光費など)
申込 5月8日(金)までに各クラブに申込



老人クラブ ☎ 6463-4157

四月の句 俳句同好会

雨あがりふと見上ぐれば新芽かな
花疲れ電車の揺れに嘯む久伸
家族らと数多のあさり取り比べ
春爛漫茶筌しやかしやか胡座客
立春や軽装なりて散策す
管波清美
三谷裕子
狩谷田鶴子
あぐら
服部康子
谷秀子