

参加費  
無料

## 百歳体操 ワンポイントアドバイス

講師 森永氏

百歳体操をするうえで注意点を講師にアドバイスをいただきながら  
楽しく体操をします。毎回テーマに沿って実施します。

日時 5月12日(火) 「良い姿勢を意識しよう」  
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」  
いずれも <10:00~11:30>

場所 此花区民一休ホール

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 / 定員 各30名(先着順)



# 此花区老人福祉センターだより



令和8年5月



此花区社協 LINE・QRコード

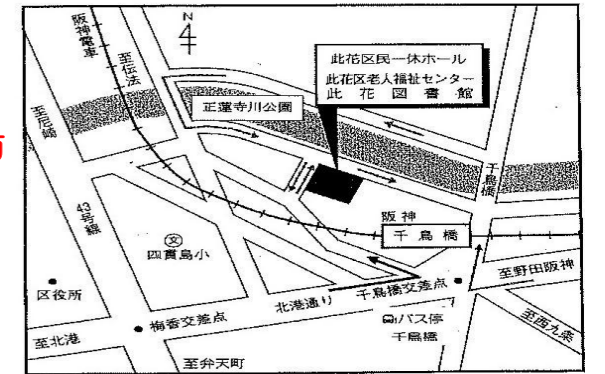
此花区四貫島1-1-18 ☎06-6463-3464 (FAX)06-6464-0766

※ 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です。)

- ★ 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>

入場  
無料

## ふれあいコンサート

(龍谷大学吹奏楽部OB・OGによるコンサートです。)

日時 6月20日(土) 14:00~15:00 (13:30 開場)

場所 此花区民一休ホール

定員 200名 どなたでも(先着順) 当日受付



## 新館長 着任のご挨拶



この度、此花区老人福祉センターの館長に着任いたしました「久保 智(くぼ さとし)」と申します。

前職では、重機の営業職をしておりました。退職後、今回ご縁がございました当センターで第二の社会人生活をスタートさせて頂く事になりました。利用者の皆様の生きがいと健康づくりに貢献できるように尽力させて頂きます。どうぞよろしくお願い致します。

4~6月生れの方(撮影会)

## お誕生日会(6/30)

参加費  
無料



### 1部 撮影会

### 2部 のこぎり演奏会

日時	6月30日(火) 13:45~13:55	6月30日(火) 14:00~14:30
場所	当センター 大広間	当センター フロア
対象/定員	60歳以上の 4~6月生れの方	60歳以上の方 / 20名
備考	職員がお一人ずつ撮影します。	演奏者 いちもんぢ らく乃氏
申込	6月9日(火) 11:00~電話又は来館にて	



## 利用証更新のお願い

利用証の更新を行っています。お手元の利用証をご確認のうえセンターにお持ちください。また、連絡先等に変更がある場合はお申し出ください。

令和8年度はオレンジ色の利用証になります。よろしくお願いいたします。



## ボランティア清掃のお願い

3月よりボランティア清掃を再開させて頂いています。軍手持参でお願いします。5月・6月の清掃予定日です。

5/20(水) } 9:15~9:30  
6/17(水) }

小雨中止

## 「職場体験」の受け入れ

梅香中学2年生が将来の進路選択に役立つ目的で当センターを体験します。皆さん、気軽に声をかけてください。

5/28(木)・29(金)



# 令和8年5月 行事予定表

月	火	水	木	金	土	日	
<b>健康教室B 追加募集</b> 実施日 6/10・24 13:30~15:00 A・C 併用可 参加費無料 申込 6月3日(水) 11:00 電話又は来館にて		<b>お知らせ</b> 5月2日(土) センター館内のカーペット清掃のため 午後から使用できません。受付業務は行っています。 ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。			1 書道(金)	2 老人クラブ 社交ダンス	3 休館 (憲法記念日)
4 休館 (みどりの日)	5 休館 (こどもの日)	6 休館 (振替休日)	7 百歳体操 ※(予約制) ☺ ウクレレ	8 百歳体操 ※(予約制) ☺ 此花ウォーキング 寄せ植え	9 フラダンス 手芸 百歳体操 ※(予約制) ☺	10 休館	
11 カラオケ(午前) (5/4分振替)	12 書道(火) ワンポイント アドバイス	13 太極拳(水)	14 卓球	15 書道(金)	16 社交ダンス	17 休館	
カラオケ(午後) 紙人形 (5/4分振替)	華道	このは (5/6分振替) 午後一般利用不可	民踊	オカリナ 手作り教室 午後一般利用不可	民謡		
18 カラオケ(午前)	19 太極拳(火)	20 ボランティア清掃 9:15~ 百歳体操 ※(予約制) ☺	21 老人クラブ 百歳体操 ※(予約制) ☺	22 日本舞踊	23 フラダンス	24 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 写真	百歳体操 ※(予約制) ☺	手芸		
25 日本舞踊 (4/24分振替)	26 書道(火)	27 太極拳(水)	28 卓球	29 百歳体操 ※(予約制) ☺	30 百歳体操 ※(予約制) ☺	31 休館	
俳句	百歳体操 ※(予約制) ☺	百歳体操 ※(予約制) ☺	民踊 職場体験	百歳体操 ※(予約制) ☺	民謡(5/2分振替) 百歳体操 ※(予約制) ☺		

**5月分 百歳体操スケジュール(予約制)**

<10:00~>      <13:30~>

5/ 7木・8金・20水      1金・9土・19火  
 21木・29金・30土      22金・26火・27水  
 29金・30土

☺…は百歳体操後に「カミカミ体操」をします。(希望者)

**5月老人クラブ予定表**

2 (土) 女性部手芸教室

11 (月) 区老連卓球クラブ(一休ホール)

18 (月) 区老連卓球クラブ(一休ホール)

21 (木) 会長会  
 歓送迎会(ゆめ咲倶楽部)

29 (金) 区老連日帰りバス旅行(滋賀県)  
 行先: 安土城天主・信長の館  
 締切: 5月8日(金)までに各クラブに申込

**グラウンドゴルフ大会報告**  
 4月21日(火)開催 参加者65名

【男性】  
 優勝 毛利和彦(49)(伝法)  
 準優勝 土田栄蔵(54)(西島)  
 3位 河村公德(55)(島屋)

【女性】  
 池田悦子(47)(恩貴島)  
 福家佳代(50)(春日出)  
 金築敦子(56)(島屋)

おめでとうございます。  
 老人クラブ ☎ 6463-4157

## 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

五月の句 俳句同好会

ロボットの居るレストラン街薄暮 大谷比佐代  
 系はどく母の単衣は海の色 仲宗根由美子  
 寺裏のひっそり静か著蕨の花 大阿久美恵子  
 癒さるる母の手づくり夏布団 渡辺明美  
 しみじみと新茶味は不定年後 谷澤正