

参加費
無 料

結核予防に関する講話と レントゲン健診

大阪市保健所 感染症対策課 結核グループによる講話の後で
検診車内に胸部のレントゲン撮影があります。

日 時 10月23日(金) ①13:30～ 講話
②14:00～ 胸部レントゲン

場 所 ①当センター フロア ②検診車へ移動

対象・定員 60歳以上の方・15名

申 込 10月9日(金) 11:00 来館(優先)

※ レントゲン撮影の順番は当日(10/23)の受付順になります。



パラコードで小物作り

パラコードを編んでペットボトルホルダーと
キーホルダー、2種類作ります。

日 時 10月28日(水)
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

講 師 大阪市立西島小学校
生涯学習推進員

参加費 300円

申 込 10月7日(水) 11:00 来館(優先)



お誕生日会(10-12月生れの方)

11月 6日(金) 参加費無料

1部 撮影会 13:45～13:55
60歳以上の10～12月生れの方

2部 尺八演奏 14:00～14:20

＜演奏 奥田欣風氏＞

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 10月15日(木) 11:00
来館又は電話にて



参加費
無 料

「男の体操」講座

男性限定の講座です。
お気軽にご参加ください。



日 時 10月29日(木)
10:30～11:30

場 所 当センター 大広間

対象・定員 60歳以上の男性・20名

講 師 坂之上氏

健康インストラクター

申 込 10月8日(木) 11:00 来館
(優先)

「エンディングノート」

参加費
無 料

エンディングノートを書くことは、家族への
未来のメッセージを紡ぐこと。
書き方や大事なポイントとともに、書くコツ
もお伝えします。

日 時 10月29日(木) 13:30～14:30

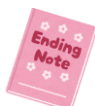
場 所 当センター フロア

対 象 60歳以上の方

定 員 20名

講 師 小島氏 行政書士 認知症資産相談士
ファイナンシャルプランナー2級

申 込 10月15日(木) 11:00 来館(優先)



此花区老人福祉センターだより



令和8年10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

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。

★ 入館時には利用証の提示をお願いします。

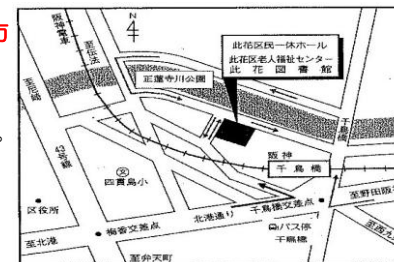
★ 靴はビニールの袋等(持参)をお願いします。

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。

※講座等の申し込み(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。空席がある場合は
13:30～電話受付可



＜此花区民一休ホール 1階＞



バスで巡る教養講座(姫路方面)

姫路海軍航空隊鷗野飛行場跡で開隊から終戦までのトピックスやゼロ戦
製作の技術力を学ぶとともに、好古園(姫路城を借景とした約1万坪の
本格的な日本庭園)の紅葉を楽しみましょう。

日 時 11月26日(木) 8:30 集合・出発
阪神「千鳥橋駅」陸橋下 雨天決行

場 所 姫路海軍航空隊鷗野飛行場跡、灘菊酒造、好古園
※昼食会場 和ダイニング三日潮(椅子席)

対 象 60歳以上の方

定 員 45名(定員に満たない場合は中止になる可能性もあります。)

参加費 6,000円(バス代・昼食代3,850円相当・損害保険代・観光料含む)

持ち物 飲料水・雨具・タオル・保険証など

申 込 10月2日(金) 11:00～10月16日(金) 17:00
1名又は2名1組 来館にて受付。応募多数の場合は抽選。

当選案内 10月23日(金) から当選者へ電話で案内するとともに
センター内に掲示。



令和8年10月 行事予定表

月	火	水	木	金	土	日
世話人会のお知らせ 10/14 (水) 14:30~	ボランティア清掃のお願い 10/21 (水) 9:00~	電気点検のお知らせ 11/2 (月) 停電を伴う点検となり館内利用はできません。尚、受付業務は行っております。	1 百歳体操 ※(予約制) ☹️ ウクレレ	2 書道 (金) オカリナ 百歳体操 ☹️ フレイル予防講座 午後一般利用不可	3 老人クラブ 社交ダンス 民謡「スポーツ吹矢」体験会 午後一般利用不可	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 フラダンス	11 休館
カラオケ (午後) 紙人形	3B体操A-1	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 ☹️	手芸	
12 休館 (スポーツの日)	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
	華道	百歳体操 ※(予約制) 世話人会 14:30 午後一般利用不可	ウクレレ 写真	オカリナ 手作り教室3-1 午後一般利用不可	民謡	
19 カラオケ (午前)	20 太極拳 (火)	21 ボランティア 清掃 9:00~ 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	3B体操A-2	このは 午後一般利用不可	民謡	結核予防講話とレントゲン撮影 午後一般利用不可	手芸	
26 カラオケ (午前) (11/2分振替) カラオケ (午後) (9/28分振替) 俳句	27 書道 (火)	28 太極拳 (水)	29 「男の体操」講座	30 日本舞踊 (9/25分振替)	31 百歳体操 ※(予約制) ☹️	
	3B体操A-3	パラコードで小物作り	「エンディングノート」 午後一般利用不可	百歳体操 ※(予約制) ☹️	百歳体操 ※(予約制) ☹️	

10月百歳体操スケジュール(予約制)

<10:00~>

<13:30~>

10/ 1木・ 7水
15木・21水
31土

2金・ 9金・14水
30金・31土

☹️...は百歳体操後に「カミカミ体操」をします。(希望者)

10月老人クラブ予定表

1	(木)	グラウンドゴルフ大会予備日 (西九条コミュニティ広場)
3	(土)	女性部手芸教室
5・19	(月)	区老連卓球クラブ (一休ホール)
15	(木)	会長会
20	(火)	(大)グラウンドゴルフ大会 (大阪城公園 太陽の広場)
25	(日)	区民まつり (正蓮寺川公園) (11時~16時) 老人クラブは老人福祉センター入口にて 【ホールインワンをめざせ!】のゲームをしています。
29	(木)	大会準備 (14時から)
30	(金)	区老連大会・カラオケ大会 (一休ホール) 13時間開会 (12時30分開場予定) 多くの方のご来場と、ご声援をお待ちしています 老人クラブ ☎ 6463-4157

参加費
無料

ZUMBA gold レッスンの開催

アメリカ生まれのダンスフィットネスで、身体を動かす楽しさや快適さを楽しみましょう。

日 時 11月11日 (水) 13:30~14:30
場 所 此花区民一休ホール
対象・定員 60歳以上の方・20名
講 師 森山氏 ZUMBAインストラクター
持ち物 滑らない靴、タオル、水分補給用の飲み物
申 込 10月28日 (水) 11:00来館にて



「脳トレになる速読」講座

~ 誰でもできる楽しい「速読」 ~

日 時 11月27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 嶋津氏 日本速読協会 公認インストラクター

テキスト代 300円

申 込 初めの方 11月 6日 (金) 11:00
前回受けた方 11月10日 (火) 11:00 来館にて



十月の句 俳句同好会

松茸の香届いたならば人を呼ぶ
 散紅景膝をかばい 神護寺へ
 ささやかな社会貢献 赤い羽根
 ホルンの音に赤子眠りぬ 秋日和
 きふより今朝立つ風に秋惜しむ
 服部 康子
 仲宗根 由美子
 谷 澤 正
 三 谷 裕 子
 狩谷 田鶴子