参加費 無料

ワンポイントアドバイス

＜楽しくウォーキング＞

日　時　11月17日（火）10：00～12：00
場　所　此花区民一休ホール
対象・定員　６０歳以上の方・30名
講　師　健康運動指導士　森永氏
持ち物　水分補給用飲料、フェイスタオル
申　込　当日受付



「脳トレになる速読」講座

誰にでもできる楽しい「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　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　初めての方　11/6　11:00 来館にて
前回受けた方　11/10

参加費 無料

「スマートフォン」講習会

スマホの詐欺のリスクを知り、詐欺への対策方法を学びます。

日　時　12月15日（火）13：30～15：00
場　所　当センター大広間、フロア
対象・定員　６０歳以上の方・20名
※　お一人一台スマートフォンを貸し出し
講　師　ソフトバンク株式会社
申　込　12月2日（水）11：00来館にて



「切り絵」教室

＜クリスマスの切り絵＞

日　時　12月3日（木）13：30～15：00
場　所　当センター会議室
対　象　６０歳以上の方
定　員　12名
材料費　60円
申　込　11月12日（木）11：00～来館にて
持ち物　申込時にお伝えします



寄せ植え



＜直径25cmほどの鉢に4種類の花の苗を植えていきます。＞

日　時　12月23日（水）14：00～
場　所　此花区民一休ホール
対　象　６０歳以上の方
定　員　20名
材料費　1,500円
※12/16（水）正午以降のキャンセルは、材料（花、土等）のお渡しとなります。
持ち物　スコップ、軍手かビニールの手袋、持ち帰り用の袋
申　込　12月2日（水）11：00　来館にて



R７年１２月 作品例

此花区老人福祉センターだより

令和8年11月

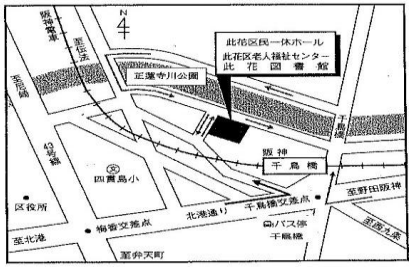
此花区社協 LINE・QRコード

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）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から電話受付可



此花区民一休ホール　１階

参加費 無料

10～12月生れの方 お誕生日会



	1部　撮影会	2部　尺八演奏
日　時	11月6日（金）13：45～	11月6日（金）14：00～
場　所	当センター　大広間	当センター　フロア
対　象	10月～12月生れの６０歳以上の方	６０歳以上の方どなたでも
申　込	受　付　中	
その他	職員がお一人ずつ撮影します。	演奏者　奥田　欣風氏

参加費 無料

素　人　寄　席



天満天神繁昌亭の落語家入門講座終了生の皆さんによる素人寄席です。

日　時　11月25日（水）13：30～14：30
場　所　当センター　フロア
対　象　６０歳以上の方
定　員　30名
申　込　11月11日（水）11：00来館にて

	演　目	演　者
1	へっつい盗人	八軒家　裕次郎
2	ちりとてちん	天神亭　真ん紀
3	井戸の茶碗	八軒家　真吾

令和8年11月　行　事　予　定　表

月	火	水	木	金	土	日
「停電」のお知らせ 11月2日（月）は電気点検の為、終日停電になり、センターの利用ができません。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどお願いいたします。尚、受付業務は行っております。			**大掃除のお知らせとお願い** 日　時　11月18日（水）10：00 館内外を一年に一回大掃除をいたします。 各同好会から1名以上の参加をお願いします。 雑巾、軍手持参でお願いいたします。		11/19（木） 15：30～ 囲碁・将棋 ビリヤード用具 清掃	1 休館
2 電気点検 終日停電になる為 ご利用できません	3 休館 （文化の日）	4 太極拳（水） （11/25分振替） このは 午後一般利用不可	5 百歳体操 ※(予約制) ウクレレ	6 書道（金） お誕生日会 午後一般利用不可	7 老人クラブ 社交ダンス 民謡	8 休館
9 太極拳（火） （11/3分振替） カラオケ（午後） 紙人形 （11/2分振替）	10 書道（火） 華道	11 太極拳（水） ZUMBA　gold 百歳体操 ※(予約制)	12 卓球 老人クラブ 民踊	13 日本舞踊 此花ウォーキング 百歳体操 ※(予約制)	14 フラダンス 手芸	15 休館
16 カラオケ（午前） カラオケ（午後） 紙人形	17 太極拳（火） ワンポイント アドバイス 3B体操B-1	18 大 掃 除 このは 終日一般利用不可	19 百歳体操 ※(予約制) ウクレレ 写真 15：00～一般利用不可 囲碁・将棋他　用具清掃	20 書道（金） オカリナ 手作り教室3-2 午後一般利用不可	21 社交ダンス 民謡 百歳体操 ※(予約制)	22 休館
23 休館 （勤労感謝の日）	24 書道（火） 3B体操B-2	25 ボランティア清掃 9：00～ 百歳体操 ※(予約制) 素人寄席 午後一般利用不可	26 卓球 バス研修旅行 民踊	27 日本舞踊 脳トレになる速読講　座 オカリナ （11/6分振替）	28 フラダンス 手芸 百歳体操 ※(予約制)	29 休館
30 百歳体操 ※(予約制) 俳句 （11/23分振替）						

ボランティア清掃のお願い

11/25（水）

<9：00～>

館の周りを15分間ほど清掃します。

軍手持参でお願いします。

9/19　お誕生日会　2部

参加者　女性20名





9/30　悪徳葬儀会社の手口

参加者　女性13名・男性２名





10/2　フレイル予防講座

参加者　女性15名・男性１名





10/3　スポーツ吹き矢体験

参加者　女性6名・男性6名





11月百歳体操スケジュール（予約制）

<10：00～>	<13：30～>
11/ 5木・19木	11水・13金
25水・30月	21土・28土

…は百歳体操後に「カミカミ体操」をします。（希望者）

１１月老人クラブ予定表



7	（土）	女性部手芸教室
12	（木）	会長会　１４時～
13	（金）	ダンス練習日（一休ホール）
16	（月）	区老連卓球クラブ（一休ホール）
27	（月）	区老連卓球クラブ（一休ホール）



区老連ダンスパーティー開催

６０歳以上の方ならどなたでも参加いただけます

日　時：　１２月１１日（金）１３時～

場　所：　此花区民一休ホール

参加費：　５００円（パン・お茶・傷害保険・抽選会）

申　込：　１１月１１日までに参加費を添えて申込ください

ダンス練習日

１１月１３日（金）午前１０時～　此花区民一休ホールにて

老人クラブ　☎　6463-4157

十一月の句　俳句同好会

大ぶりの大根先ずは風呂吹きに　大谷比佐代

蜜柑食べ思はず甘くお供へに　尾崎有泉

舞洲をそぞろ歩けば冬の風　大阿久美恵子

もう師走あれもこれもと気が逸る（はや）　山口忠

ブリ大根父偲面で年送る　渡辺明美