

淀川区老人福祉センターだより

2024年12月号



☎532-0022 淀川区野中南2-1-5 (淀川区民センター2階)
☎6304-9118 FAX6304-9190

参加費
無料

健康ジャズダンス

柔軟体操をし、徐々に音楽に合わせて体を動かしていきます。

日時 12月12日(木) 10:00~11:00

対象 市内在住60歳以上で、センター利用証をお持ちの方

場所 老人福祉センター(ロビー)

定員 16名(先着順)

申込 12月4日(水)10:00~10日(火)17:00 本人の電話または来館にて受付



参加費
無料

ボイストレーニング

ボイストレーニングで誤えん性肺炎の予防をし
このシーズンぴったりのクリスマスソングを歌いましょう

日時 12月13日(金) 10:00~11:00

対象 市内在住60歳以上で、
センター利用証をお持ちの方

場所 老人福祉センター(ロビー)

定員 20名(先着順)

申込 12月5日(木)10:00~10日(火)
17:00 本人の電話または来館にて受付



参加費
無料

ネイルケア

自然の貝殻を原料とした環境に優しい
体に優しいマニキュアを使用します

日時 12月14日(土) 13:00~14:00

対象 市内在住60歳以上で、
センター利用証をお持ちの方

場所 老人福祉センター(ロビー)

定員 10名(先着順)

申込 12月4日(水)10:00~11日(水)
17:00 本人の電話または来館にて受付

脳の機能をアップする体操(オレンジ教室)

日時 12月20日(金) 10:00~11:00

対象 6市内在住60歳以上で、センター利用証をお持ちの方

場所 老人福祉センター(ロビー)

定員 16名(先着順)

申込 12月6日(金)10:00~17日(火)17:00 本人の電話または来館にて受付

参加費
無料

~オレンジ教室とは~

オレンジチームと老人センターの合同事業(認知症や寝たきりにならないように、
人生最後まで健康で笑って過ごせるための講座)

オレンジチーム(大阪市の認知症初期集中支援チーム)

認知症の疑いのある方、認知症の方とその家族を訪問し、状況に合わせた支援の方向性を検討し、
本人や家族支援を包括的・集中的の行い、自立した生活のサポートを行います。

参加費
無料

eスポーツ体験

ゲーム機を使って実際にゲームを楽しみます

日時 12月16日(月)14:00~16:00

対象 市内在住60歳以上で、センター利用証をお持ちの方

場所 老人福祉センター(多目的室)

申込
不要

参加費
無料

健康体操

気持ちいい呼吸運動から簡単なストレッチ、最後は曲に合わせて踊ってみましょう

日時 12月23日(月) ①10:00~10:45 ②11:00~11:45

対象 市内在住60歳以上で、センター利用証をお持ちの方

場所 老人福祉センター(ロビー)

定員 ①②各16名(先着順)

申込 12月9日(月)10:00~18日(水)17:00 本人の電話または来館にて受付



ボーリング大会

日時 12月24日(火) 11:00~12:30

対象 市内在住60歳以上で、センター利用証をお持ちの方

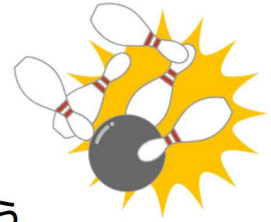
場所 神崎川ダイドーボウル 2階

定員 20名(先着順)

費用 30円(保険代)

※ゲーム代900円・靴代300円は直接ボウリング場に払う

申込 12月6日(金)10:00~18日(水)17:00 本人の電話または来館にて受付



参加費
無料



新春歌の会

三味線の音色に合わせて、懐かしい曲を歌いましょう

日時 1月6日(月) 10:00~11:00

対象 市内在住60歳以上で、センター利用証をお持ちの方

場所 老人福祉センター(ロビー)

定員 20名(先着順)

申込 12月16日(月)10:00~26日(木)17:00 本人の電話または来館にて受付



大掃除について

お 願 い

センターでは12月26日(木)に館内の大掃除を行います。

お手伝いして下さる心優しい方を大募集しております。

短時間でも OK ですご協力いただける方は職員までお願いします。

碁石洗いについて

12月12日(木)に囲碁サークルの皆様が一年間の感謝を込めて碁石を洗って

下さいます。和室で使用している碁石も洗ってくださいますので、和室で囲碁をされてる皆様ご協力よろしくお願いします。

<年末年始の休館日のお知らせ>

12月30日(月)~1月3日(金)まで休館

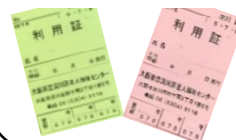
1月4日(土)より通常どおり開館いたします。

来年も淀川区老人福祉センターをよろしく
お願いいたします。



★取得した個人情報は目的以外には一切使用しません

センター利用の際は利用証の
提示をお願いします。





2024年12月 行事・サークル予定表

・開館時間・・・午前10時～午後5時・休館日・・・日曜・祝日・年末年始

1月の予定

日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 休館日	2 10:00～①ラダー体験 11:00～②ラダー体験 10:30～新舞踊(区老連)	3 10:00～パッチワーク 10:00～百歳体操① 10:40～百歳体操② 11:00～健康ポウリング 11:20～百歳体操③ 13:30～うたごえ	4 10:00～健音歌体操① 13:30～デジカメ	5 10:00～民謡 13:20～百歳体操④	6 10:00～パソコン教室 12:30～パソコン初級 14:20～パソコン中級	7 介護予防鍼灸ケア教室(履正社) ①10:30～(9) ②13:30～(9) 13:00～俳句
8 休館日	9 9:40～3B体操① 10:55～3B体操②	10 10:00～民謡 10:00～百歳体操① 10:40～百歳体操② 11:00～健康ポウリング 11:20～百歳体操③ 13:00～詩吟	11 10:00～健音歌体操② 13:30～笑いヨガ	12 10:00～健康ジャズダンス 10:00～囲碁 13:20～百歳体操④ 14:00～絵手紙	13 10:00～ボイストレーニング 10:30～フラダンス 13:30～大人の塗り絵	14 13:00～ネイルケア 介護予防鍼灸ケア教室(履正社) ①10:30～(10) ②13:30～(10)
15 休館日	16 14:00～eスポーツ 9:40～3B体操① 10:30～新舞踊(区老連) 10:55～3B体操② 13:30～コーラス(区老連)	17 10:00～パッチワーク 10:00～百歳体操① 10:40～百歳体操② 11:00～健康ポウリング 11:20～百歳体操③ 13:30～うたごえ	18 10:00～健音歌体操①	19 10:00～民謡 13:20～百歳体操④	20 10:00～オレンジ教室 10:00～パソコン教室 12:30～パソコン初級 14:20～パソコン中級	21 介護予防鍼灸ケア教室(履正社) ①10:30～(11) ②13:30～(11)
22 休館日	23 10:00～①健康体操 11:00～②健康体操 10:30～フラダンス	24 11:00～ボーリング大会 10:00～民謡 10:00～百歳体操① 10:40～百歳体操② 11:00～健康ポウリング 11:20～百歳体操③ 13:00～詩吟	25 10:00～健音歌体操② 13:30～笑いヨガ	26 13:30～大掃除 10:00～囲碁 13:20～百歳体操④	27 13:30～大人の塗り絵	28
29 休館日	30 休館日	31 休館日 大晦日				

サークル名	活動日	活動日
3B体操①②	第2.4月曜日	20・27
健音歌体操①	第1.3水曜日	29
健音歌体操②	第2.4水曜日	8・22
囲碁	第2.4木曜日	9・23
うたごえ	第1.3火曜日	7・21
絵手紙	第2木曜日	9
大人の塗り絵	第2.4金曜日	10・24
詩吟	第2.4火曜日	14・28
百歳体操①②③	毎火曜日	火曜日
百歳体操④	毎木曜日	木曜日
俳句	第1土曜日	4
パソコン初級・中級	第1.3金曜日	17・31
パソコン勉強会	第1.3金曜日	17・31
パッチワーク	第1.3火曜日	7・21
フラダンス	第2.4金曜日	10・24
民謡	第1.3木曜日	16・30
民謡	第2.4火曜日	14・28
笑いヨガ	第2.4水曜日	8・22
デジカメ	隔月第1水曜日	-
ポウリング	毎火曜日	火曜日

除夜の鐘

(なぜ108回ならすのか?)

煩惱は一人の人間につき108個あると言われています。大晦日に除夜の鐘を108回つくのは、これに由来しています。108個ある煩惱を鐘が一つなるごとに一つ消して来年は幸せな一年を過ごしたいという願いが込められているそうです。



～振り返り(10月)～



10月10日
リズム体操



簡単な体操から
ストレッチ

10月21日
健康麻雀



初心者から上級者まで、
わかりやすく
指導していただきました。

10月24日
昭和歌謡ダンス



昭和歌謡を口ずさ
みながら
楽しく踊りました。

10月30日
eスポーツ



ゲーム機を使って
実際にゲームを楽し
みますした。



サークル会員募集



◆対象◆ 区内在住(一部サークルは市内在住)
60歳以上でセンター利用証をお持ちの方
◆会費◆ サークルによって異なります

◆募集サークル◆

3B体操①②・うたごえ・詩吟・健康ポウリング
健音歌体操①②パッチワーク・笑いヨガ
デジカメ・囲碁・パソコン初級・パソコン中級
絵手紙・民謡・フラダンス・大人の塗り絵・俳句
◆申込◆ 一度ご見学していただきますので、
老人福祉センター事務所までご連絡ください

☎:06-6304-9118