

大正区老人福祉センターだより

《運営》

大阪市大正区社会福祉協議会

《発行・問合せ先》

大阪市立大正区老人福祉センター
 大阪市大正区泉尾3-9-16
 電話6554-5330 FAX6554-5367



9 2020年
 月号
 《毎月20日発行》

体操の正しい仕方を健康運動指導士が直接アドバイスします！



『いきいき百歳体操 指導&助言』

9月8日(火) 10:00~12:00



1本の紐で結びあげる手工芸 『マクラメ編み』

【日時】9月9日(水) 10:00~11:00
 【参加費】100円
 【申込】8/20より参加費を添えて来館にて受付(本人のみ)



体の貯筋を始めよう！ 『転倒・骨折予防運動』

【日時】9月17日(木) 13:30~14:30
 【持ち物】上靴・水分補給用飲み物・タオル
 【参加費】無料
 【申込】8/27より電話か来館にて受付(本人のみ)



☆あなたの大切な人のために☆

『救命救急講習会』 心臓蘇生法&AEDの使い方

【日時】9月24日(木) 13:30~14:30
 【講師】大正消防署
 【参加費】無料
 【申込】9/3より電話か来館にて受付



人気のため再講習会 『布ぞうり作り講習会』

【日時】9月30日(水) 13:30~14:30
 【参加費】300円
 【申込】9/9より参加費を添えて来館にて受付(本人のみ)



タブレットを使って 『頭の体操に脳トレ!』

【日時】9月29日(火) 13:30~14:30
 【参加費】無料
 【申込】9/9より電話か来館にて受付(本人のみ)



スマホ初心者向け体験型講習会 第1弾『レッツスマホ』

【日時】10月7日(水) 11:00~14:00
 ※途中1時間休憩あり
 【参加費】無料
 【申込】9/16より電話か来館にて受付(本人のみ)

- ・申し込み対象者は、市内在住で60歳以上の方です。
- ・受付時間は、全て午前10時からです。

令和2年(2020年)



9月の行事予定表



日	月	火	水	木	金	土	
午前	休館日	1 百歳体操 園芸ボランティア	2	3 区老連ディスコン	4 百歳体操	5 	
午後		書道①	百人一首 区老連手芸	絵手紙(山びこの会)	折り紙	大正琴	
午前	6 休館日	7 	8 百歳体操(指導日) 園芸ボランティア	9 マクラメ編み 区老連ディスコン	11 百歳体操	12 	
午後		書道②	太極拳	俳句	区老連会長会議		
午前	13 休館日	14	15 百歳体操 園芸ボランティア	16 	17 区老連ディスコン 絵手紙 なんでも相談会	18 百歳体操	19 健康体操
午後			書道①		絵手紙(山びこの会) 転倒・骨折 予防運動		大正琴
午前	20 休館日	21 敬老の日	22 秋分の日	23 太極拳	24 区老連ディスコン 救命救急講習会	25 百歳体操 手芸 生花 英会話	26
午後							
午前	27 休館日	28	29 百歳体操 園芸ボランティア	30 布ぞうり作り講習会	8日(火) 百歳体操指導日 10:00~ 9日(水) マクラメ編み 10:00~ 17日(木) なんでも相談会 10:30~ 17日(木) 転倒・骨折予防運動 13:30~ 24日(木) 防災講習会①「救命救急講習会」 29日(火) 頭の体操に脳トレ! 13:30~ 30日(水) 布ぞうり作り講習会 13:30~		
午後			書道② 頭の体操に脳トレ!				