

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



10 2020年
月号
 《毎月20日発行》

4回連続講座が始まります

『男の体操教室』

男性のための健康体操です
 体が硬くても、運動が苦手
 な方も大歓迎です!!



1	10月27日(火)	男性限定の講座です
2	11月10日(火)	
3	11月17日(火)	
4	11月24日(火)	

【時間】13:30～15:00
 【講師】健康インストラクター 坂之上 秀子氏
 【持ち物】上靴・タオル・水分補給用飲み物
 【参加費】無料
 【申込】10/6より電話か来館にて受付

『楽しい色々アート講座』

気楽に楽しめる作品を
 作りませんか? きっと
 作る喜びを実感しますよ!



1	10月23日(金)	楽しい切り絵
2	11月 6日(金)	ペーパークラフト 簡単小物作り
3	11月20日(金)	プレゼントカード
4	12月 3日(木)	お正月の祝い箸袋

【時間】13:30～15:00
 【講師】生涯学習インストラクター 山崎 真佐子氏
 【参加費】1000円(全4回分の材料費)
 【申込】10/1～10/15 参加費を添えて
 来館にて受付(本人のみ)

ためになる栄養士のお話

『コロナに負けない食生活』

【日時】10月15日(木) 13:30～15:00
 【講師】管理栄養士 山崎 綾子氏
 【参加費】無料
 【申込】9/24より電話か来館にて受付



いざという時のために『防災グッズを作ろう』

【日時】10月30日(金) 13:30～
 【講師】大正消防署 地域担当
 【参加費】無料
 【申込】10/8より電話か来館にて受付



新聞→スリッパを作製
 段ボール→簡易トイレ
 ペットボトル→ランタン

- ・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。
- ・コロナ対策のため内容が変更になる場合もあります。

行事案内は4面目
 にも掲載して
 います→

年1回開催

『レントゲン撮影&講話』

【日時】10月14日(水) 13:00～
 【講師】大阪市保健所 保健師
 【参加費】無料
 【申込】9/24より電話か
 来館にて受付



～転ばぬ先の知恵～

『お金に関わるトラブルへの対策、考えること相談すること』

【日時】10月21日(水) 13:30～15:00
 【講師】金融広報アドバイザー 飛田朋子氏
 【参加費】無料
 【申込】9/30より電話か
 来館にて受付



第2弾 誰にでもできる簡単運動!

『転倒・骨折予防運動』

【日時】10月29日(木) 13:30～15:00
 【講師】健康運動指導士 松本 伸一氏
 【持ち物】上靴・水分補給用飲み物・タオル
 【参加費】無料
 【申込】10/8より電話か
 来館にて受付(本人のみ)



地域包括支援センター出張相談

『なんでも相談会』

【日時】10月14日(水) 13:00～14:30
 【内容】高齢者が安心して暮らせるための相談窓口です
 【参加費】無料
 【申込】当日受付



～タブレットを使って～

『頭の体操に脳トレ!』

【日時】10月22日(木)
 13:30～15:00
 【講師】生涯学習インストラクター 吉田 恵子氏
 【参加費】無料
 【申込】10/1より電話か来館
 にて受付(本人のみ)
 ※以前、受講された方もOK



脚腰丈夫で若さUP!

『健康リズム体操』

【日時】11月5日(木) 14:00～15:30
 【講師】リズム体操研究会 河野 三千代氏
 【持ち物】上靴・水分補給用飲み物
 【参加費】無料
 【申込】10/15より電話か
 来館にて受付(本人のみ)



<お知らせ>

☆10月より、センターの滞在時間が2時間になります。
 (マスク着用・検温・手指消毒は引き続き、よろしくお願いします)

☆囲碁将棋・バンパーは2時間使用の3部制になります。

- ① 10:00～12:00 (用具は貸し出し制です)
- ② 12:00～14:00
- ③ 14:00～16:00

