

# 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



## 2021年 1月号

《毎月20日発行》

※新型コロナウイルス拡大予防のため中止する場合がありますので、詳細はセンターまでお問い合わせください

### ～ためになる栄養士のお話～ 食べる力をつけましょう

【日時】1月13日(水)13:30～15:00

【参加費】無料

【申込】12/22より電話か来館にて受付

～タブレットを使って簡単なゲームをしよう～

### 頭の体操に脳トレ!

【日時】1月20日(水)

Aクラス13:00～14:30 AかBの  
Bクラス14:45～16:15 どちらか

【参加費】無料 (申込は本人のみ)

【申込】1/5より電話か来館にて受付

～初心者向け体験型講習会～

### レッツスマホ

【日時】1月27日(水)13:30～15:30

【参加費】無料 (申込は本人のみ)

【申込】1/6より電話か来館にて受付

～初心者向け～

### 水墨画に挑戦!

【日時】2月4日(木)・18日(木)

2月25日(木)・3月3日(水)

いずれも13:30～15:00

【参加費】硯・墨・太筆・細筆・文鎮・下敷き・絵具

上記がある方 200円・無い方 860円

【申込】1/14より参加費を添えて

来館にて受付 (申込は本人のみ)



### ～運動がご無沙汰の人でも大丈夫～ 男の体操教室

【日時】1月15日(金)・19日(火)

26日(火)・29日(金)

いずれも13:30～15:00

【参加費】無料

【申込】12/22より電話か来館にて受付

～誰でも出来る簡単運動～

### 貯筋運動

【日時】1月22日(金)

13:30～15:00

【参加費】無料 (申込は本人のみ)

【申込】1/5より電話か来館にて受付

～転ばぬ先の知恵～

### 施設介護? 自宅介護? 選ぶのはどっち?

【日時】2月3日(水)13:30～15:00

【参加費】無料

【申込】1/13より電話か来館にて受付

～牛乳パックを使って～

### 押し花作り体験会

【日時】2月5日(水)13:30～15:00

【参加費】300円

【申込】1/15より参加費を添えて

来館にて受付 (申込は本人のみ)

・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3年(2021年)



1月の行事予定表



	日	月	火	水	木	金	土
		7日・14日・21日・28日(木)				1	2
午前	休館日	今月の 13日(水)食べる力をつけましょう		ペン習字講習会 13:30～		年末年始の休館日	年末年始の休館日
午後		15日(金)・19日(火)・26日(火)・29日(金)		男の体操教室 13:30～			
午前	休館日	20日(水)頭の体操に脳トレ!		13:00～			
午後		22日(金)貯金運動		13:30～			
		26日(火)なんでも相談会		10:00～			
		27日(水)レッツスマホ		13:30～			
午前	休館日	4	5	6	7	8	9
午後	休館日		百歳体操		区老連ディスコン	百歳体操	
午前	休館日					百歳体操	
午後			書道①		ペン習字講習会①	折り紙	
午前	休館日						
午後			書道②				
午前	休館日		12	13	14	15	16
午後			百歳体操		区老連ディスコン	百歳体操	健康体操
午前	休館日						
午後				大人の 日	俳句 写真 ペン習字 講習会②	区老連会長会 男の体操 教室①	大正琴
午前	休館日		19	20	21	22	23
午後			百歳体操		区老連ディスコン 絵手紙	百歳体操 手芸	
午前	休館日						
午後			書道① 男の体操 教室②	頭の体操に 脳トレ!	絵手紙(山びこの会) ペン習字 講習会③	生花 英会話 貯金運動	
午前	休館日		26	27	28	29	30
午後			百歳体操 なんでも相談会		区老連ディスコン	百歳体操	
午前	休館日						
午後			書道② 男の体操 教室③	太極拳 レッツスマホ	ペン習字 講習会④	男の体操 教室④	

※ 1月4日から通常通り始まります。今年もよろしくお願ひします。