

# 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



**3** 2021年  
**月号**  
 《毎月20日発行》

※緊急事態宣言の状況により、下記の講習会を中止する場合があります。  
 詳しくは、センターまでお問い合わせください。

## 救命処置を身につけよう！ 『救命救急講習会』

【日時】3月16日(火)  
 13:30~15:00  
 【参加費】無料  
 【申込】2/22より電話か来館にて受付



## 運動の正しい仕方をアドバイス！ 『いきいき百歳体操 指導&助言』

【日時】3月16日(火)  
 10:00~ 10:30~  
 11:00~ 11:30~



## 体験型タブレット講習会 『レッツタブレット』

【日時】3月17日(水)  
 13:30~15:30  
 【参加費】無料  
 【申込】2/24より電話か来館にて受付



## 今の自分の体力を知ろう！ 『チャレンジ体力測定会』

【日時】3月19日(金)  
 13:30~  
 【参加費】無料  
 【申込】2/26より電話か  
 来館にて受付



## 気軽に、体に無理なくできる体操 『貯筋運動』

【日時】3月23日(火)  
 13:30~15:00  
 【参加費】無料(申込は本人のみ)  
 【申込】3/3より電話か  
 来館にて受付



※以前受講された方でもOK

## 『頭の体操に脳トレ！』

【日時】3月24日(水)  
 Aクラス:13:00~14:30  
 Bクラス:14:45~16:15  
 【参加費】無料(申込は本人のみ)  
 【申込】3/3より電話か来館にて受付  
 ※以前受講された方でもOK

## 認知症の人を温かく見守る応援者になろう！ 『認知症サポーター養成講座』

【日時】3月25日(木)13:30~15:00  
 【参加費】無料 【申込】3/5より電話か来館にて受付



- ・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。

※緊急事態宣言の状況により予定が変更になる場合があります。

詳細は当センターへお問い合わせください。

令和3年(2021年)

〈3月の行事予定表〉

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前	休館日		百歳体操		区老連ディスコン	百歳体操 	
午後			書道①	区老連手芸 	絵手紙(山びこの会) レッツスマホ	折り紙	大正琴
午前	7 休館日	8	9	10	11	12	13
午後			百歳体操	書道②	太極拳	区老連ディスコン	百歳体操 手芸
午前	14 休館日	15	16	17	18	19	20
午後			百歳体操 (指導日)	書道① 救命救急講習会	レッツタブレット	区老連ディスコン 絵手紙	百歳体操 チャレンジ 体力測定会
午前	21 休館日	22	23	24	25	26	27
午後			百歳体操	書道② 貯筋運動 なんでも相談会	頭の体操に 脳トレ! 太極拳	区老連ディスコン	百歳体操 手芸
午前	28 休館日	29	30	31	今月の催し物		
午後			百歳体操		4日(木)レッツスマホ 13:30~	16日(火)百歳体操指導日 10:00~	16日(火)救命救急講習会 13:30~
					19日(金)チャレンジ体力測定会 13:30~	23日(火)貯筋運動 13:30~	23日(火)なんでも相談会 13:00~
					24日(水)頭の体操に脳トレ! Aクラス13:00~・Bクラス14:45~	25日(木)認知症サポーター養成講座 13:30~	