

# 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



《毎月20日発行》  
**7** 2021年  
 月号

## 体力落ちていませんか?

正しい体操の仕方を学びましょう!  
**『いきいき百歳体操』**  
 指導&助言  
 7月9日(金)  
 10:00~ 10:30~  
 11:00~ 11:30~  
**『バランス運動』**  
 【日時】7月9日(金)・14日(水)  
 21日(水)・26日(月)  
 13:00~14:30  
 【参加費】無料  
 【申込】6/23より電話か来館にて受付(申込は本人のみ)



今の体力を知りましょう!  
**『体力測定会』**  
 7月16日(金)  
 13:30~15:00  
 ☆長座体前屈 ☆握力  
 ☆イス両足立ち上がり  
 ☆片目片足バランス他  
**『男の体操教室』**  
 【日時】8月5日(木)・12日(木)  
 19日(木)・26日(木)  
 13:30~15:00  
 【参加費】無料 ※1回だけの参加もOK  
 【申込】電話か来館にて受付中

受付中!

ステップアップ  
**『スマホ講習会』**  
 【日時】7月10日(土)・17日(土)  
 24日(土)・31日(土)  
 13:00~14:30  
 【参加費】無料  
 【申込】6/24より電話か来館にて受付(申込は本人のみ)



**『ペン習字講習会』**  
 【日時】7月28日(水)・8月13日(金)  
 8月25日(水)・8月31日(火)  
 Aクラス 13:00~14:30  
 Bクラス 14:45~16:15  
 【参加費】無料  
 【申込】7/7より電話か来館にて受付(申込は本人のみ)



~~『コロナ禍での熱中症予防について』~~  
 【日時】7月7日(水) 13:30~15:00  
 まん延防止等重点措置の要請により中止

**『みんなで楽しく脳トレ!』**  
 【日時】7月29日(木)・8月30日(月)  
 9月22日(水) 13:30~15:00  
 【参加費】無料 ※3回連続受講できる方  
 【申込】7/8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。



令和3年(2021年)

## 7月の行事予定表

— 横線のある個所は、まん延防止等重点措置の要請により中止となります。

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前	休館日	7日(水)防災講習会		13:30~			
		15日・19日・29日 水墨画に挑戦!		13:00~	区老連ディスコン	百歳体操	
午後	休館日	9日(金)百歳体操指導日		10:00~			
		9日・14日・21日・26日 バランス運動		13:00~			
午前	休館日	10日・17日・24日・31日 スマホ講習会		13:00~			
		16日(金)体力測定会		13:30~			
午後	休館日	21日・26日みんなで楽しく脳トレ! 第1弾		14:00~	絵手紙(山びこの会)	折り紙	大正琴
		28日(水)ペン習字講習会		13:00~			
午前	休館日	29日(木)みんなで楽しく脳トレ! 第2弾		13:30~			
		30日(金)なんでも相談会		10:30~			
午後	休館日	30日(金)4・5・6・7月誕生お祝い会		13:30~			
午前	休館日		5	6	7	8	9
				百歳体操 園芸ボランティア		区老連ディスコン	百歳体操 (指導日) 手芸
午後	休館日			書道①	区老連手芸 防災講習会	俳句 写真	区老連会長会議 バランス運動
						水墨画に挑戦!	
午前	休館日		12	13	14	15	16
				百歳体操 園芸ボランティア		区老連ディスコン 絵手紙	百歳体操 手芸
午後	休館日			書道②	バランス運動	絵手紙(山びこの会) 水墨画に挑戦!	体力測定会
							大正琴 スマホ講習会
午前	休館日		19	20	21	22	23
				百歳体操 園芸ボランティア		海の日	スポーツの日
午後	休館日			書道①	バランス運動 みんなで楽しく 脳トレ! 第1弾		スマホ講習会
午前	休館日		26	27	28	29	30
				百歳体操 園芸ボランティア		区老連ディスコン	百歳体操 なんでも相談会
午後	休館日			書道②	太極拳 ペン習字講習会	みんなで楽しく 脳トレ! 第2弾 水墨画に挑戦!	生花 英会話
							4・5・6・7月生まれ 誕生お祝い会