



体操動画が配信スタート!

『やってみよう! おうちで簡単ドレミ体操』



◆視聴の仕方は、以下の3通りあります◆

①「大正区社会福祉協議会」と検索

↓
トップページ(お知らせ・イベント)の「大正区老人福祉センターからのお知らせ」の「こちら」をタップする

②「大正区老人福祉センター動画」と検索

③ QRコードを読み取る方法

QRコードアプリを起動させる

↓
右のQRコードにスマホを近づけてアクセスする



QRコード

「健康体操サークル」
「男の体操教室」講師
坂之上 秀子 先生



ドレミ体操♪



楽しい体操です! ぜひ視聴してみてください♪



『3時の体操』再びスタート!

毎日、センターで午後3時から体操をしませんか。
職員と一緒に元気に身体を動かしましょう♪
お待ちしております!

体操の後、
身体がスッキリ
しますよ!



バンパーのご利用について

利用時間: 2時間

入替制: 1部 10:00~12:00
2部 12:00~14:00
3部 14:00~16:00

貸出制: キュー・玉・チョークは事務所で貸出しします。

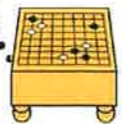


囲碁・将棋のご利用について

利用時間: 2時間

入替制: 1部 10:00~12:00
2部 12:00~14:00
3部 14:00~16:00



貸出制: 盤・駒・碁石は事務所で貸出しします。



7月11日まで中止となります。

4・5・6・7月生まれ 「誕生お祝い会」


【日時】7月30日(金) 13:30~14:30
【内容】記念撮影・お楽しみお祝い会
【参加費】無料 ※参加は誕生月の方のみ
【申込】7/1より電話か来館にて受付

無料 大正区北部地域包括支援センターによる出張相談

『生活のちょっとした困りごと相談会』 7月30日(金) 10:30~12:00 当日受付OK!

お気軽に
お越し
ください



【区老連通信】

- ★区老連ウォーキング 7/10・24(土) 9:00~ 区役所噴水前集合
- ★区老連ボウリングクラブ 当面の間お休みです。
- ★区老連コーラス 当面の間お休みです。
- ★区老連手芸 7月7日(水) 13:00~15:00
- ★区老連ディスコン 7/11・8・15・29日(木) 10:00~12:00 多目的ホール

◎区老連でのサークルでは、ウォーキング・ディスコンが、参加しやすいスポーツです。老人クラブ会員の方は、体験してみてください!

1回だけの参加もOKです。



生きがいと健康づくり・仲間づくりを応援する

大正区老人福祉センターのご案内

市内在住の60歳以上の方に健康で楽しい生活をしていただくことを目的として、各種の相談に応じたり、健康の増進や教養の向上、自主活動への支援、レクリエーションなどの事業を行っています。

☆所在地 大正区泉尾3-9-16

最寄り駅: 大阪シティバス「永楽橋筋」

☆電話 6554-5330 FAX 6554-5367

☆利用時間 月曜~土曜の午前10時~午後5時

(日曜・祝日、年末年始は休館)

