

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 2022年
月号
 《毎月20日発行》

各サークルの世話役さんの為の会 『利用者連絡会』

【日時】3月11日(金)
 13:30~

- ・世話役さん(2名)参加してください
- ・センター事業やサークルについて話し合いをします
- ・ためになる講話もあります

身体を柔らかく強くする体操

『整体体操』

【日時】3月16日(水)
 10:30~12:00

【参加費】無料
 【申込】2/24より電話か来館にて受付



初心者向け・体験型

『タブレット講習会』

【日時】3月23日(水) 13:30~15:30

【参加費】無料
 【申込】3/2より電話か来館にて受付
 ※タブレットやスマホをお持ちでない初心者の方



今の自分の体力年齢を知ろう! 『体力測定会』

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

- 測定内容
- ☆握力 ☆長座体前屈
 - ☆イス両足立ち上がり
 - ☆片目片足バランス
 - ☆10m障害物歩行



大正スポーツセンター館長が測定

『大人のぬり絵』



【日時】3月28日(月) 13:30~15:00
 【参加費】無料 【申込】3/7より電話か来館にて受付

2・3月 生まれ 『誕生お祝い会』

【日時】3月30日(水) 13:30~14:15
 【内容】・記念撮影

・フラダンスサークル「アロハ」によるフラダンス披露
 【参加費】無料 【申込】3/1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4年(2022年)



3月の行事予定表



	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前	休館日	[Image]	百歳体操 園芸ボランティア	ドレミ体操	区老連ディスコン	百歳体操 ヨガ①②	[Image]
午後			卓球火曜(午前) 卓球火曜(午後) 書道①	フラダンス 区老連手芸	絵手紙(山びこの会) 救命救急講習会	民舞 折り紙 現代の葬儀・お墓事情って知ってる?	卓球(ひまわり) 大正琴
午前	6	7	8	9	10	11	12
午後	休館日	卓球月曜(午前) 卓球月曜(午後)	百歳体操 (指導日) 園芸ボランティア	ドレミ体操	区老連ディスコン	百歳体操 手芸	
午後			卓球火曜(午前) 卓球火曜(午後) 書道②	太極拳	俳句	利用者連絡会	卓球(ひまわり) スマホ講習会
午前	13	14	15	16	17	18	19
午後	休館日	卓球月曜(午前) 卓球月曜(午後) 詩吟	百歳体操 園芸ボランティア	ドレミ体操 区老連会長会議	区老連ディスコン 絵手紙	百歳体操 ヨガ①②	健康体操
午後			卓球火曜(午前) 卓球火曜(午後) 書道①	フラダンス	絵手紙(山びこの会)	民舞 楽しい色々 アート講習会	卓球(ひまわり) 大正琴
午前	20	21	22	23	24	25	26
午後	休館日	春 分 の 日	百歳体操 園芸ボランティア	[Image]	区老連ディスコン	百歳体操 手芸 なんでも相談会	
午後			卓球火曜(午前) 卓球火曜(午後) 書道②	太極拳 タブレット 講習会	体力測定会	生花 英会話 盆踊り同好会	卓球(ひまわり)
午前	27	28	29	30	31	3日(木)救命救急講習会 13:30~ 4日(金)現代の葬儀・お墓事情って知ってる? 13:30~ 8日(火)百歳体操指導日 10:00~ 11日(金)利用者連絡会 13:30~ 12日(土)スマホ講習会 13:00~ 16日(水)整体体操 10:30~ 18日(金)楽しい色々アート講習会 13:30~ 23日(水)タブレット講習会 13:30~ 24日(木)体力測定会 13:30~ 25日(金)なんでも相談会 10:30~ 28日(月)大人のぬり絵 13:30~ 29日(火)みんなで楽しく脳トレ 14:00~ 30日(水)2・3月誕生お祝い会 13:30~	
午後	休館日	卓球月曜(午前) 卓球月曜(午後) 詩吟 大人のぬり絵	百歳体操 園芸ボランティア		区老連ディスコン		[Image]
午後			卓球火曜(午前) 卓球火曜(午後) みんなで楽しく 脳トレ!第4弾	2・3月生まれ 誕生お祝い会			