



### 10月行事予定表

|    | 日   | 月   | 火   | 水  | 木  | 金   | 土                                    |
|----|-----|---|---|--|--|---|--------------------------------------|
|    | 1   | 2   | 3   | 4  | 5  | 6   | 7                                    |
| 午前 | 休館日 | カラオケ月曜<br>卓球月曜<br>卓球月曜<br>なつメロの会                                    | カラオケ火曜<br>百歳体操<br>卓球火曜<br>卓球火曜<br>書道①         | カラオケ水曜<br>スポーツ吹矢<br>グラウンドゴルフ交流会<br>フラダンス<br>百人一首を楽しむ会<br>茶道<br>区老連防災 | カラオケ木曜<br>区老連デ・ィソ<br>区老連コーラス<br>山びこの会  | カラオケ金曜<br>百歳体操<br>ヨガ①<br>民舞<br>折り紙              | カラオケ土曜<br>ひまわり<br>民謡<br>美っ鍵一         |
| 午後 |     | 8   | 9   | 10   | 11   | 12  | 13                                   |
| 午前 | 休館日 | (祝日の日)  | カラオケ火曜<br>百歳体操<br>卓球火曜<br>卓球火曜<br>書道②<br>緑の会  | カラオケ水曜<br>フォークダンス<br>太極拳・茶道<br>区老連手芸<br>ふれあい文化祭<br>実行委員会②            | カラオケ木曜<br>区老連デ・ィソ<br>腕まくり料理教室<br>社交ダンス<br>俳句会<br>写楽クラブ<br>区老連会長会議  | カラオケ金曜<br>百歳体操<br>ヨガ②<br>手芸<br>歌体操<br>区老連手芸     | カラオケ土曜<br>区老連コーラス<br>ひまわり<br>民謡      |
| 午後 |     |   | 15  | 16   | 17   | 18  | 19                                   |
| 午前 | 休館日 | カラオケ月曜<br>卓球月曜<br>卓球月曜<br>詩吟<br>なつメロの会                              | カラオケ火曜<br>百歳体操<br>卓球火曜<br>卓球火曜<br>書道①         | カラオケ水曜<br>スポーツ吹矢<br>フラダンス<br>茶道                                      | カラオケ木曜<br>区老連デ・ィソ<br>絵手紙<br>社交ダンス<br>山びこの会   | カラオケ金曜<br>百歳体操<br>ヨガ①<br>手芸<br>民舞<br>水彩画<br>英会話 | カラオケ土曜<br>健康体操<br>ひまわり<br>民謡<br>美っ鍵一 |
| 午後 |     | 22  | 23  | 24   | 25   | 26  | 27                                   |
| 午前 | 休館日 | カラオケ月曜<br>カラオケサークル③<br>卓球月曜<br>卓球月曜<br>カラオケサークル②<br>カラオケサークル①<br>詩吟 | カラオケ火曜<br>百歳体操<br>卓球火曜<br>卓球火曜<br>書道②<br>和みの会 | カラオケ水曜<br>フォークダンス<br>太極拳   | ふれあい文化祭<br>  |   | カラオケ土曜<br>ヨガ②<br>ひまわり                |
| 午後 |     | 29  | 30  | 31   | 4日(水)グラウンドゴルフ交流会 9:00~<br>11日(水)ふれあい文化祭実行委員会② 13:30~<br>12日(木)腕まくり料理教室 10:30~<br>26日(木)ふれあい文化祭(作品展) 10:00~<br>(時代劇を楽しもう) 13:30~<br>27日(金)ふれあい文化祭(作品展・他) 10:00~<br> |   |                                      |
| 午前 | 休館日 | カラオケ月曜<br>兜の会<br>卓球月曜<br>卓球月曜                                       | カラオケ火曜<br>百歳体操<br>卓球火曜<br>卓球火曜                |  |  |   |                                      |
| 午後 |     |   |   |  |  |   |                                      |

## センター行事の名場面



8/25 3B体操1日体験会



用具を使って楽しくリズム体操をしました♪



8/31 健康づくり講習会

栄養士さんから低栄養を予防するお話を聞き、試食もしました(^-^)



9/6 医師の健康講話

今回のテーマ「糖尿病について」

- 糖尿病にならないためには...
- ・血糖値が急に上がらないために食事は 野菜から食べる。
  - ・腹八分目でゆっくり食べる。
  - ・朝食は抜かない。(朝食を抜くと一日の血糖値が高くなる)



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：市バス「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)

