

# センター行事の名場面



**1/30 知って得する!**  
**老後に備えて今からできること**  
 地域包括支援センターの方より、成年後見制度などのお話を聞きました。



**2/2 楽しい音楽療法講座**  
 童謡や懐かしい歌を歌って皆さん楽しみました♪



**2/13 日本サクラソウを育てよう!**  
 日本サクラソウの苗を自分の好きな植木鉢を選んで、皆で植えました。



フラダンスサークル「アロハ」



**2/8 区老連まつり** 民舞サークル



大正民謡なかよしクラブ



**2/16 投扇興大会**

初めて参加される方もいて、とても盛り上がりました。皆さんではい、センス!

## 老人福祉センターの『ちょっと役立つサービス』あれこれ

- 【車いすの短期貸し出し】  
区内にお住まいで60歳以上の方を対象に、1ヶ月以内を目途に貸し出します。(手押し車もあります)
- 【図書貸し出し】  
常時貸し出し中。もちろん館内での閲覧も可。



## ☆サークル講師紹介☆



健康体操サークル  
坂之上 秀子先生

みなさん、こんにちは。健康体操サークルです。毎回、簡単な手遊び、身体遊びで頭と身体をほぐし、気持ちの良い音楽を聴きながら、ゆったり腹式呼吸でリラックス。そのあとは、身体を楽にするためのストレッチ、そして音楽に乗ってのリズム体操でストレス発散!と、楽しく活動しています。アロマを用いて、香りも楽しみながら体操しています。「生涯、自分のことは自分でできる身体作り」を目標に頑張っています。どうぞお気軽に参加して下さいね。



今が  
好き  
久子



紅梅の  
つばき  
七分の

大正俳句会講師  
富田栄子選

今月の俳句

## 【区老連通信】

★ 区老連ウォーキング  
3/10・24(土)  
9:00~  
大正区役所前  
噴水広場集合



★ 区老連手芸教室  
3/7(水) 13:00~ 会議室②

★ 区老連コーラス  
3/1(木) 14:00~ 多目的ホール

★ 区老連ディスコン  
3/1・8・15・22(木) 10:00~  
多目的ホール

★ 区老連会長会議  
3/9(金) 13:30~ 会議室②

★ 区老連グラウンドゴルフ実行委員会  
3/9(金) 14:30~ 会議室②

◎ 第21回 グラウンドゴルフ大会  
4/20(金)受付9:00 開会式9:15  
大正区泉尾公園グラウンド  
(雨天翌週27日)  
※ 老人クラブ会員限定

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)

