

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》

2022年
5月号

格好いい姿勢をめざす体操

男の体操教室

【日時】5月12日(木)・19日(木)

6月2日(木)・16日(木)

いずれも13:30~15:00

【参加費】無料

【申込】4/21より電話か来館にて受付



歪みを直す体操

整体体操

【日時】5月27日(金)

10:30~12:00

【参加費】無料

【申込】5/6より電話か来館にて受付

※初めての方優先

※申込は本人のみ



打てばスカッとします! 気楽に参加してください

スカットボール大会

【日時】5月13日(金)13:30~15:00

【参加費】無料

【申込】4/22より電話か来館にて受付



頭の体操に...

第2弾 楽しく脳トレ!

3回連続シリーズ

【日時】5月23日・6月13日・27日

13:30~15:00(全て月曜日)

【参加費】無料

【申込】5/2より電話か来館にて受付

※申込は、本人のみで第1弾を受講していない方優先



4日間でスマホに慣れよう!

第2弾 スマホ講習会

【日時】6月4日・11日・25日

7月2日(全て土曜日)

Aコース:13:00~14:30

Bコース:14:45~16:15

【参加費】無料

【申込】5/13より電話か来館にて受付

※申込は、本人のみで第1弾を受講していない方優先



骨・カルシウム講座

【日時】5月26日(木) 13:30~15:00

【参加費】無料

【申込】5/6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)



5月の行事予定表



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	休館					百歳体操 ヨガ①②	健康体操体験会
午後		卓球月曜(午前) 卓球月曜(午後)	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	民舞 折り紙	卓球(ひまわり) 大正琴
	8	9	10	11	12	13	14
午前	休館		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 手芸	
午後		卓球月曜(午前) 卓球月曜(午後) 詩吟	卓球火曜(午前) 卓球火曜(午後) 書道② 楽しく脳トレ!	太極拳	写真 社交ダンス 男の体操教室	スカットボール大会	卓球(ひまわり) スマホ講習会
	15	16	17	18	19	20	21
午前	休館		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		卓球月曜(午前) 卓球月曜(午後)	卓球火曜(午前) 卓球火曜(午後) 書道① 編み物ボランティア	フラダンス 区老連手芸	絵手紙(山びこの会) 社交ダンス 男の体操教室	民舞 水彩画	卓球(ひまわり) 大正琴
	22	23	24	25	26	27	28
午前	休館		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 手芸 整体体操 なんでも相談会	フラダンス
午後		卓球月曜(午前) 卓球月曜(午後) 詩吟 楽しく脳トレ!	卓球火曜(午前) 卓球火曜(午後) 書道②	太極拳	骨・カルシウム 講座	生花 盆踊り同好会	卓球(ひまわり)
	29	30	31	今月の催し物			
午前	休館		百歳体操 園芸ボランティア	7日(土)健康体操体験会 10日(火)・23日(月)楽しく脳トレ! 12日・19日(木)男の体操教室 13日(金)スカットボール大会 14日(土)スマホ講習会 26日(木)骨・カルシウム講座 27日(金)整体体操 27日(金)なんでも相談会	10:00~ 13:30~ 13:30~ 13:30~ 13:00~ 13:30~ 10:30~ 10:30~		
午後		卓球月曜(午前) 卓球月曜(午後)	卓球火曜(午前) 卓球火曜(午後)				