

# 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



～転ばぬ先の知恵～  
**『相続、渡す人と引継ぐ人、それぞれの立ち位置から考える』**  
 【日時】10月14日(木) 13:30～15:00  
 【参加費】無料  
 【申込】9/22より電話か来館にて受付

～高血圧予防のために～  
**『減塩のコツを知って美味しく食べましょう』**  
 【日時】10月20日(水) 13:30～15:00  
 【参加費】無料  
 【申込】9/28より電話か来館にて受付

**『貯筋運動』**  
 【日時】10月21日(木) 13:30～15:00  
 【持ち物】上靴・水分補給用飲み物  
 【参加費】無料  
 【申込】10/1より電話か来館にて受付  
 ・申込は本人のみ  
 ・前回受講していない方優先

**3回連続 みんなで楽しく脳トレ!**  
 【日時】10月22日(金)・11月29日(月) 12月23日(木) 14:00～15:30  
 【参加費】無料  
 【申込】9/30より電話か来館にて受付  
 ・申込は本人のみ  
 ・3回連続受講できる方で初めて参加される方

**男の体操教室**  
 【日時】11月4日・11日・18日・25日 全て木曜日 13:30～15:00  
 【持ち物】上靴・タオル・水分補給用飲み物  
 【参加費】無料  
 【申込】10/14より電話か来館にて受付

**『レントゲン撮影&講話』**  
 【日時】11月10日(水) 13:00～  
 【参加費】無料  
 【申込】10/13より電話か来館にて受付

自由参加 無料  
 10月より毎週水曜日10:30～開催  
**『みんなでドレミ体操』**  
 10月の開催日:6日・13日・20日・27日  
 ・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3年(2021年)

※新型コロナウイルス拡大予防のため  
 予定を変更する場合があります。

## 10月の行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
今月の 備し物	7日(木)	キャンドル作り体験会			13:30～	1	2
	8日・25日・29日	ペン習字講習会			13:00～	百歳体操	
午前	12日(火)	敬老お祝い会			13:30～	折り紙	大正琴
	14日(木)	転ばぬ先の知恵 相続について			13:30～		
午後	15日(金)	押し花作り講習会			13:30～	折り紙	大正琴
	20日(水)	ためになる栄養士の話			13:30～		
午前	21日(木)	貯筋運動			13:30～	折り紙	大正琴
	22日(金)	なんでも相談会			13:30～		
午後	22日(金)	みんなで楽しく脳トレ! 第3弾			14:00～	折り紙	大正琴
	28日(木)	水墨画に挑戦!			13:00～		
午前	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	休館日	園芸ボランティア	百歳体操		区老連ディスコン	百歳体操	ヨガ①②
午後	休館日	書道①	区老連手芸	区老連ディスコン	絵手紙(山びこの会)	区老連会長会議	ペン習字講習会
	休館日	園芸ボランティア	百歳体操	13日	14日	15日	16日
午前	休館日	園芸ボランティア	百歳体操	12日	13日	14日	15日
	休館日	園芸ボランティア	百歳体操	12日	13日	14日	15日
午後	休館日	書道②	敬老お祝い会	太極拳	俳句 写真	押し花作り 講習会	大正琴
	休館日	園芸ボランティア	百歳体操	19日	20日	21日	22日
午前	休館日	園芸ボランティア	百歳体操	19日	20日	21日	22日
	休館日	園芸ボランティア	百歳体操	19日	20日	21日	22日
午後	休館日	書道①	ためになる 栄養士の話	絵手紙(山びこの会)	貯筋運動	生花 英会話	ヨガ①②
	休館日	園芸ボランティア	百歳体操	25日	26日	27日	28日
午前	休館日	園芸ボランティア	百歳体操	25日	26日	27日	28日
	休館日	園芸ボランティア	百歳体操	25日	26日	27日	28日
午後	休館日	書道②	太極拳	水墨画に挑戦!	ペン習字講習会	ペン習字講習会	南瓜
	休館日	園芸ボランティア	百歳体操	25日	26日	27日	28日