

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 06-6554-5330 FAX 06-6554-5367

《毎月20日発行》



11 2023年
 月号

体力測定会

【日 時】11月30日(木)
 13:30~15:00
 【参加費】無料
 【定員】30名
 【申込】11/9より来館にて受付
 ※申込は本人のみ



認知症チェックリストを やってみよう!

【日 時】11月21日(火)
 13:30~15:00
 【参加費】無料
 【定員】20名
 【申込】10/31より来館にて受付
 ※申込は本人のみ



初めてのオカリナ演奏講座 4回シリーズ

【日 時】11/1・11/8・11/22・
 11/29(水)
 13:30~15:00
 【定員】20名 【参加費】無料
 【持ち物】ご自分のオカリナ持参
 【申込】10/12より電話か来館
 にて受付中
 ※申込は本人のみ



スマホ講習会 2回コース

YouTubeの使い方を学び動画を見て楽しんでみませんか?
 【日 時】11/11・12/9(土)
 Aコース13:00~14:30
 Bコース14:45~16:15
 【定員】Aコース・Bコース各8名
 【参加費】無料
 【持ち物】ご自分のスマホ・筆記用具
 【申込】10/20より電話か来館にて
 受付中 ※申込は本人のみ



~健康運動指導士がアドバイス~

『いきいき百歳体操指導&助言』

【日時】12月5日(火) 10:00~12:00

※百歳体操の開催時にて指導いたします



- ・申込は定員を超えた場合は抽選になります。
- ・受付時間は、全て午前10時からです。

令和5年(2023年)

11月の行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前	休館日	1日・8日・22日(水)オカリナ演奏講座 13:30~		カラオケ水曜 ドレミ体操 吹矢「まとり」	カラオケ木曜 区老連ディスコン	文化の日	カラオケ土曜 健康体操
午後		10日(金)楽しく脳トレ! 13:30~ 11日(土)スマホ講習会 13:00~ 15日(水)楽しい色々アート講習会 13:30~		フラダンス 区老連手芸 オカリナ演奏講座	絵手紙(山びこの会) なつメロの会		卓球ひまわり 大正琴
午前	休館日	21日(火)認知症チェックリストをやってみよう! 13:30~		カラオケ水曜 ドレミ体操 フォークダンス	カラオケ木曜 区老連ディスコン	カラオケ金曜 百歳体操 手芸	カラオケ土曜 盆踊り同好会
午後		24日(金)なんでも相談会 10:30~ 30日(木)体力測定会 13:30~	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 編み物アミーゴ	太極拳 茶道 オカリナ演奏講座	社交ダンス 写真	歌体操 折り紙 楽しく脳トレ!
午前	休館日	カラオケ月曜 カラオケサークル③	カラオケ火曜 百歳体操 園芸ボランティア	カラオケ水曜 ドレミ体操 吹矢「まとり」 区老連会長会議	カラオケ木曜 区老連ディスコン 絵手紙	カラオケ金曜 百歳体操 すまいるヨガ	カラオケ土曜 健康体操
午後		卓球月曜午前 卓球月曜午後 詩吟 カラオケサークル①	卓球火曜午前 卓球火曜午後 書道②	フラダンス 茶道 楽しい色々 アート講習会	絵手紙(山びこの会) 社交ダンス なつメロの会	民舞 水彩画	卓球ひまわり 大正琴 民謡なかよし
午前	休館日	カラオケ月曜	カラオケ火曜 百歳体操 園芸ボランティア	カラオケ水曜 ドレミ体操 フォークダンス	勤労感謝の日	カラオケ金曜 百歳体操 すまいるヨガ 手芸	カラオケ土曜
午後		卓球月曜午前 卓球月曜午後 大正俳句会	卓球火曜午前 卓球火曜午後 書道① 認知症チェックリスト をやってみよう!	太極拳 オカリナ演奏講座		カラオケ金曜 すまいるヨガ 手芸 なんでも相談会 盆踊り同好会 生花 英会話 区老連コーラス	卓球ひまわり
午前	休館日	カラオケ月曜 兜の会	カラオケ火曜 百歳体操 園芸ボランティア	カラオケ水曜 ドレミ体操	カラオケ木曜	体力測定会	
午後		卓球月曜午前 卓球月曜午後 カラオケサークル② 詩吟	卓球火曜午前 卓球火曜午後 書道② 和みの会	オカリナ演奏講座			