１・２・３月生まれ誕生お祝い会
記念特別ステージ

3月5日(木) 13：30～15：00

【内 容】　①１・２・３月生まれの方の記念撮影
②国民的ロックバンドを支えているギタリスト×
ジェフリー・クエストが特別共演！！

【参加費】 無料　　【定 員】 ８０名

【申込み】 電話か来館にて受付中
（誕生月以外の方も受付OKです！）

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　FAX06-6554-5367

2026年 《毎月２０日発行》
3月号

センターブログ
QRコード→

医師の健康講話

「困ったな…、と思う前に婦人科受診をお勧めします！」
女性は年齢に関係なく早期発見が大切！

【日 時】 3月4日(水)
１４：００～１５：００
【参加費】無料　【定員】３０名
【申込み】電話か来館にて受付中

男の体操教室

楽しい体操で心も体もぽかぽかに♪

【日 時】 3月6日(金)・3月13日(金)・
3月19日(木)
１３：３０～１５：００
【参加費】 無料
【定員】 ２０名
【申込み】電話か来館にて受付中

利用者連絡会

【日 時】3月２６日(木)　　１３：３０～１５：００

- 自主サークル・同好会の世話役の方(新・旧)各１名ずつご参加をお願いします。
- センター利用についてのお願い事、提出書類の説明
- センター事業やサークル活動についての話し合い
- 意見交換など

・申込みは本人のみで、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８年（２０２６年）

３月の行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	休館日	カラオケ月午前・午後 肺と体の健康教室 卓球月曜午前	カラオケ火午前・午後 百歳体操指導 園芸ボランティア 卓球火曜午前	カラオケ水午前・午後 ドレミ体操 吹矢「まとり」	カラオケ木午前・午後 区老連ディスコン	カラオケ金午前・午後 百歳体操 すまいるヨガ	カラオケ土午前・午後 健康体操
午後		卓球月曜午後 肺と体の健康教室	卓球火曜午後 書道① 編み物アミーゴ 楽しく脳トレ！	フラダンス 百人一首 区老連手芸 医師の健康講話 肺と体の健康教室	なつメロの会 絵手紙(山びこの会) 1・2・3月生まれの方の 誕生お祝い会	民舞 折り紙 男の体操教室	卓球ひまわり 大正琴 スマホ講習会
	8	9	10	11	12	13	14
午前	休館日	カラオケ月午前・午後 肺と体の健康教室 卓球月曜午前	カラオケ火午前・午後 百歳体操 園芸ボランティア 卓球火曜午前	カラオケ水午前・午後 ドレミ体操 ボッチャ練習日	カラオケ木午前・午後 区老連ディスコン	カラオケ金午前・午後 百歳体操 手芸 ボッチャ練習日	カラオケ土午前・午後 盆踊り同好会
午後		卓球月曜午後 詩吟 カラオケサークル 肺と体の健康教室	卓球火曜午後 書道②	太極拳 茶道 オカリナ 肺と体の健康教室	社交ダンス 写真 ボッチャ練習日 認知症サポーター養成講座	歌体操 男の体操教室	卓球ひまわり 民謡なかよし スマホ講習会
	15	16	17	18	19	20	21
午前	休館日	カラオケ月午前・午後 肺と体の健康教室 卓球月曜午前	カラオケ火午前・午後 百歳体操 園芸ボランティア 卓球火曜午前	カラオケ水午前・午後 ドレミ体操 吹矢「まとり」 区老連会長会議	カラオケ木午前・午後 区老連ディスコン 絵手紙	春分の日	カラオケ土午前・午後 健康体操
午後		卓球月曜午後 大正俳句会 肺と体の健康教室	卓球火曜午後 書道①	フラダンス 茶道 オカリナ 肺と体の健康教室	社交ダンス なつメロの会 絵手紙(山びこの会) 男の体操教室		卓球ひまわり 大正琴 民謡なかよし
	22	23	24	25	26	27	28
午前	休館日	カラオケ月午前・午後 肺と体の健康教室 卓球月曜午前	カラオケ火午前・午後 百歳体操 園芸ボランティア 卓球火曜午前	カラオケ水午前・午後 ドレミ体操 ボッチャ練習日	カラオケ木午前・午後 区老連ディスコン	カラオケ金午前・午後 百歳体操 すまいるヨガ 手芸 なんでも相談会	カラオケ 発表会
午後		卓球月曜午後 詩吟 カラオケサークル 肺と体の健康教室	卓球火曜午後 書道②	太極拳 オカリナ 肺と体の健康教室	英会話 ボッチャ練習日 利用者連絡会	盆踊り同好会 民舞 生花 区老連コーラス	
	29	30	31	～今月の催し物～			
午前	休館日	カラオケ月午前・午後 肺と体の健康教室 卓球月曜午前	カラオケ火午前・午後 百歳体操 園芸ボランティア 卓球火曜午前	3日(火)	百歳体操指導	１０：００～	
午後		卓球月曜午後 肺と体の健康教室	卓球火曜午後	3日(火)	楽しく脳トレ！	１３：３０～	
				4日(水)	医師の健康講話	１４：００～	
				5日(木)	１・２・３月誕生お祝い会	１３：３０～	
				6日(金)・１３日(金)・１９日(木)	男の体操教室	１３：３０～	
				7日(土)・１４日(土)	スマホ講習会	１３：００～	
				１２日(木)	認知症サポーター養成講座	１３：３０～	
				２６日(木)	利用者連絡会	１３：３０～	
				２７日(金)	なんでも相談会	１０：３０～	
				２８日(土)	カラオケ発表会	１０：３０～	