

4月の行事予定表


# 利用証更新のお知らせ

令和8年4月1日より利用証を更新いたします。男性と女性の利用証が桃色になります。受付時に利用証を預かり、更新手続きを行います。

※住所・電話番号に変更がある方はお知らせください。

## 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》  
**4月号** センターブログ QRコード→ 

### 男の体操教室

気持ちよい季節になりましたね♪ センターで体を動かしませんか？

【日時】 4月9日(木)・4月16日(木)・4月23日(木)

13:30~15:00

【参加費】 無料 【定員】 20名 【持ち物】 上靴・タオルなど

【申込み】 電話か来館にて随時受付中



### スマホ講習会

～スマホの基本操作～



【日時】 4月11日(土)・4月25日(土)

Aコース 13:00~14:30

Bコース 14:45~16:15

【参加費】 300円 【定員】 A・B 各10名

【申込み】 参加費を添えて来館にて受付中

### 楽しく脳トレ!

タブレットを使って脳トレしませんか？

【日時】 4月13日(月)

13:30~15:00

【参加費】 無料 【定員】 7名

【申込み】 3/23(月)より電話か来館にて受付



### ZUMBAスンパ体験会

アメリカ生まれのダンスフィットネス!

講師の動きを見ながら、自由に体を動かして大丈夫ですよ♪

【日時】 4月22日(水)

10:30~11:30

【参加費】 無料

【定員】 30名

【持ち物】 上靴・タオルなど

【申込み】 4/2(木)より電話か来館にて受付



- ・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。

	日	月	火	水	木	金	土
		～今月の催し物～		1	2	3	4
午前	休館日	9日(木)・16日(木)・23日(木) 男の体操教室 13:30~		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		11日(土)・25日(土) スマホ講習会 13:00~		フラダンス 百人一首 区老連手芸 オカリナ	絵手紙(山びこの会) なつメロの会 ポッチャ練習日	民舞	卓球ひまわり 大正琴
	5	6	7	8	9	10	11
午前	休館日	カラオケ月午前・午後 肺と体の健康教室	カラオケ火午前・午後 百歳体操 園芸ボランティア	カラオケ水午前・午後 ドレミ体操 区老連かきら体操	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	カラオケ土午前・午後 盆踊り同好会
午後		卓球月曜午前 卓球月曜午後 肺と体の健康教室	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 肺と体の健康教室	社交ダンス 写真 男の体操教室	ポッチャ練習日 歌体操 区老連コーラス②	卓球ひまわり 民謡なかよし スマホ講習会
	12	13	14	15	16	17	18
午前	休館日	カラオケ月午前・午後 肺と体の健康教室	カラオケ火午前・午後 百歳体操 園芸ボランティア	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 絵手紙	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		出前講座体操体験会 卓球月曜午前 卓球月曜午後 詩吟 カラオケサークル 楽しく脳トレ! 肺と体の健康教室	卓球火曜午前 卓球火曜午後 書道②	フラダンス 茶道 オカリナ 肺と体の健康教室	絵手紙(山びこの会) 社交ダンス なつメロの会 男の体操教室	民舞	卓球ひまわり 大正琴 民謡なかよし
	19	20	21	22	23	24	25
午前	休館日	カラオケ月午前・午後 肺と体の健康教室	カラオケ火午前・午後 百歳体操 園芸ボランティア	カラオケ水午前・午後 ドレミ体操 ズンパ体験会	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	カラオケ土午前・午後 ポッチャ練習日
午後		区老連日帰り研修 卓球月曜午前 卓球月曜午後 大正俳句会 肺と体の健康教室	卓球火曜午前 卓球火曜午後 書道①	区老連会長会議 太極拳 肺と体の健康教室	英会話 男の体操教室	ポッチャ練習日 盆踊り同好会 生花 区老連コーラス①	卓球ひまわり スマホ講習会
	26	27	28	29	30	生花「なでしこ」 会員募集中	
午前	休館日	カラオケ月午前・午後 肺と体の健康教室	カラオケ火午前・午後 百歳体操 園芸ボランティア	昭 和 の 日	カラオケ木午前・午後 区老連ディスコン	初心者さん大歓迎!まずは見学 だけでもOKですよ。 活動日: 第4金曜日 時間: 13:30~ 15:00 会費: 2,000円/半年 お花代 1,100円	
午後		卓球月曜午前 卓球月曜午後 詩吟 カラオケサークル 肺と体の健康教室	なんでも相談会 おやじカフェ 卓球火曜午前 卓球火曜午後 書道②		ポッチャ練習日		