

10月号センターだより



行事のご案内

平野区老人福祉センター

平野区加美鞍作1-2-26

電話 6793-0880

※おかけ間違いのないよう、お願いします。

各イベントにつきましては、

新型コロナウイルス感染防止の為、中止・延期となる場合があります。

対象 ※市内在住の60歳以上の方

◆音楽療法の時間です。講師：たつみ音楽療法事務所 音楽療法士 龍味 功典 氏

昔の音楽に乗せて♪♪手遊びや体操をし、心と体をリフレッシュしましょう！！

- ・日 時：10月2日（金）・30日（金）午前10時～11時30分 ★参加費：無料
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「多目的室」
- ・定 員：各日：20名（定員を超えた場合は抽選）
- ・持 ち 物：上履き・タオル・水分補給の飲み物・動きやすい服装
必ずマスク着用 ※自宅での検温をお願いします。
- ・申込方法：9月24日（木）までに、どちらかの日程をお選び頂き、本人が直接
平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話不可）



★森原先生のたのしい健康体操 講師：MYフィットネス道 代表 森原 優次 氏

共催：高齢者の生きがいと健康づくり推進事業・平野区老人クラブ連合会

どなたでも楽しくできる体操です♪みんなと一緒に体を動かしましょう！！

- ・開催場所：平野区民ホール（平野南1-2-7） ★参加費：無料
- ・日 時：10月5日（月）・12日（月） 午前10時～11時
- ・定 員：平野区老人クラブ 60名（先着順）各地区女性部長さんに直接お申し込み下さい
平野区老人福祉センター 30名（先着順）電話またはセンターまでお申し込み下さい
※事前にお申し込みされた方のみ参加できます。当日受付不可
- ・申込方法：9月30日（水）までに、本人が直接
平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話可）

・開催場所：平野区老人福祉センター 2階「多目的室」 ★参加費：無料

- ・日 時：10月28日（水） 午前10時～11時
- ・定 員：30名（老人クラブ15名・センター15名）※定員を超えた場合は抽選
- ・申込方法：10月1日（木）までに、本人が直接
平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話不可）

★全ての日程において、必ずマスク着用・自宅での検温をお願いします。

★持 ち 物：長めのタオル・筆記用具・水分補給の飲み物・動きやすい服装



★ゆかりの会★「健康体操 & 交流会」

新聞紙を丸めた棒を作って「棒体操」をします！後半は、皆さんで楽しくお話ししましょう♪

- ・日 時：10月14日（水） 午後2時～3時
- ・場 所：平野区老人福祉センター 1階「デイルーム」
- ・体操指導：かなえるリハビリ訪問看護ステーション「サテライト平野」
- ・定 員：20名（先着順）
- ・対 象：ゆかりの会【会員】または、市内在住60歳以上の
お一人暮らしの方で「ゆかりの会」の加入に関心のある方
- ・参加費：無料
- ・持ち物：上履き・タオル・水分補給の飲み物
必ずマスク着用 ※自宅での検温をお願いします。
- ・申込方法：9月10日（木）より、本人が直接
平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※(電話可)



○結核健康診断○

結核は決して過去の病気ではありません。早期発見、早期治療が大切です。
この機会にぜひ検診を受けましょう！！

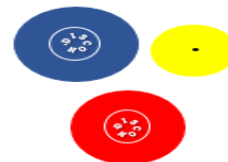
- ・日 時：10月16日（金） 午後2時30分～
- ・場 所：平野区老人福祉センター 1階「デイルーム」及び駐車場
- ・内 容：胸部エックス線撮影（脱ぎ着しやすい服装でお越しください。）
- ・定 員：20名（先着順）
- ・参加費：無料
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物・**必ずマスク着用 ※自宅での検温をお願いします。**
- ・申込方法：9月10日（木）より、本人が直接
平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※(電話可)



◆テイスコン大会◆

共催：高齢者の生きがいと健康づくり推進事業・平野区老人クラブ連合会

- ・日 時：10月19日（月） 午前10時～正午
※準備の為、9時50分までホールには入れません。
- ・場 所：平野区民ホール（平野南1-2-7）
- ・定 員：60名（老人センター20名：老人クラブ40名）※定員を超えた場合は**抽選**
- ・競技方法：1チーム6人以内（**組み合わせは主催者で決定します。**）
★お一人での申し込み可
★少人数でお申し込みの場合、他のチームと組んで頂くこともあります。
- ・表 彰：第5位まで副賞贈呈
- ・持ち物：水分補給の飲み物・筆記用具・動きやすい服装・貴重品は各自管理して下さい。
必ずマスク着用 ※自宅での検温をお願いします。
- ・申込方法：9月28日（月）までに、本人が直接
平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※(電話不可)



◆靴と健康 足の骨格とウォーキングシューズ◆

足の骨格構造と靴の化学。足の測定とワンポイントアドバイス！！


足と靴の特徴を知り、快適な生活を送りましょう♪

- ・日 時：10月22日（木） 午後1時30分～3時
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「多目的室」
- ・講 師：大阪市生涯学習インストラクター 大木 金次 氏
- ・定 員：20名（定員を超えた場合は**抽選**）
- ・参加費：無料
- ・持ち物：上履き・タオル・水分補給の飲み物・筆記用具
必ずマスク着用 ※自宅での検温をお願いします。
- ・申込方法：10月1日（木）までに、本人が直接
平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。 **※(電話不可)**



★第30回 平野区いちょう学園受講生募集(全4回講座)★

平野区いちょう学園は、生きがいづくり♪仲間づくりを目的に色々な内容で学んで頂きます。
「100歳を目標に、いつまでも元気に！！」をサブテーマとして開催いたします。

回	月 日	時 間	学 習 内 容	
1	10月5日（月）	午後1時～	「開校式」	
		午後2時～3時	健康アップ講座	【高齢者のための健康アップ講座】 平野区役所保健福祉課：管理栄養士
2	10月13日（火）	午前の部 10時～11時30分	ものづくり	【ペーパークイリング講座】 写真が入れられるペーパーフォトフレーム とまと けいこ 氏
		午後の部 1時30分～3時		
3	10月20日（火）	午前10時～ 11時30分	社会見学	 大阪市平野消防署
4	10月27日（火）	午後1時30分～ 2時30分	健康体操	【荒川先生のたのしい健康体操】 荒川 夏江 氏
		午後2時45分～	[閉講式]	「いちょう学園同窓会」へのお誘い

- ・対 象：区内在住の60歳以上の方
- ・定 員：20名（初めての方を優先し、定員を超えた場合は**抽選**）
- ・参加費：530円（材料費・保険代として）
★参加費は1回目にお持ちください。
★社会見学については現地集合・現地解散となります。
- ・持ち物：上履き・筆記用具・水分補給の飲み物
必ずマスクの着用・自宅での検温をお願いします。
- ・申込方法：9月26日（土）までに、本人が直接
平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。 **※(電話不可)**





令和2年 スケジュール 10月 予定表



日	曜	午前	午後
1	木		パッチワーク同好会 わなげ練習会 (1時~自由参加)
2	金	音楽療法の 時間です。	
3	土	いちよう学園 同窓会役員会	
4	日	休館日	
5	月	森原先生の 楽しい健康体操 (区民ホール)	いちよう学園① 入校式・健康講座 俳句同好会
6	火	園芸同好会10時~ (センター苗植え) いきいき 百歳体操同好会A 3B体操同好会	
7	水		俳画同好会
8	木	ゆかりの会世話人会	わなげ練習会 (1時~自由参加)
9	金	歌体操同好会	
10	土		
11	日	休館日	
12	月	森原先生の 楽しい健康体操 (区民ホール)	ディスコン練習会
13	火	書道同好会A いきいき 百歳体操同好会B	書道同好会B
		いちよう学園② ペーパークイリング講座(午前・午後)	
14	水	歌体操同好会	写真同好会 ゆかりの会 健康体操&交流会
15	木		パッチワーク同好会 老ク役員理事会 わなげ練習会 (1時~自由参加)

※同好会等の日程は変更になる場合があります。
必ずご自分で確認ください。

日	曜	午前	午後
16	金	川柳同好会	結核健康診断
17	土	おもちゃ病院	
18	日	休館日	
19	月	ディスコン大会 (区民ホール)	俳句同好会 ディスコン練習会
20	火	園芸同好会 いきいき 百歳体操同好会A いちよう学園③ 【平野消防署】 3B体操同好会	
21	水		
22	木	絵手紙同好会	靴と健康講座 わなげ練習会 (1時~自由参加)
23	金	歌体操同好会	
24	土		
25	日	休館日	
26	月		ディスコン練習会
27	火	書道同好会A いきいき 百歳体操同好会B	書道同好会B いちよう学園④ 健康体操・閉校式
28	水	森原先生の 楽しい健康体操 (老人福祉センター)	
29	木		わなげ練習会 (1時~自由参加)
30	金	音楽療法の 時間です。	
31	土		

※毎週土曜日の卓球開放は当面の間、中止です。

◆同好会世話人連絡会(文化祭実行委員会)について◆

今年度の文化祭は、新型コロナウイルス感染防止の為【中止】の判断となりましたので
文化祭実行委員会も開催しません。ご理解のほど、宜しくお願いします。