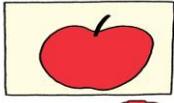


# 11月号センターだより



## 行事のご案内

各イベントにつきましては、  
マスクの着用・自宅での検温をお願いします。  
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。

## 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。

対象 ※市内在住の60歳以上の方

## ●令和2年度「文化祭」中止について●

今年度の文化祭は新型コロナウイルス感染防止の為、舞台発表・作品展示は  
中止の判断となりました。ご理解の程、宜しくお願い致します。

## ○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♪みんなで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:11月2日(月)・9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
- ・持 ち 物:水分補給の飲み物・長めのタオル・筆記用具・動きやすい服装  
必ずマスク着用・自宅での検温
- ・申込方法:10月27日(火)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。※(電話可)

## ●ウォーキング講座● 講師:一般社団法人 日本姿勢と歩き方協会 櫻井 啓子 氏

日頃動かしていないところを動かし、体をほぐしませんか?

正しい姿勢、歩き方を学びながら楽しくストレッチをしましょう♪♪ ★参加費:無料

- ・日 時:11月5日(木)・19日(木) 午前10時~11時30分
- ・場 所:平野区老人福祉センター 2階「多目的室」
- ・定 員:20名(定員を超えた場合は抽選)
- ・持 ち 物:上履き(スリッパでないもの)・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
- ・申込方法:10月24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)



## ○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：11月6日（金）午前10時～11時30分 ★参加費：無料  
13日（金）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」
- ・定 員：市内在住の60歳以上の方 各日：20名（定員を超えた場合は抽選）
- ・持 ち 物：上履き・水分補給の飲み物・タオル・動きやすい服装  
必ずマスク着用 ※自宅での検温
- ・申込方法：10月26日（月）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）



## ●10・11月 誕生お祝い会●

10月・11月生まれの方の写真撮影と誕生お祝いコンサートを開催します。

「10月・11月生まれの方の写真撮影会」

- ・日 時：11月10日（火）午後1時～ ★参加費：無料
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「レクホール」
- ・内 容：お誕生者の記念撮影



## ○お誕生お祝いコンサート○

トーンチャイムの柔らかく沁み入るような音色で心と体を癒されてみませんか？♪♪

- ・日 時：11月10日（火）午後1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」
  - ・出 演 者：チャイムフラワー
  - ・定 員：25名（先着順）新型コロナウイルス感染防止の為、  
今年度は定員を設けており、お誕生者の方（優先）となります。
- ※申込方法：10月8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）



大阪市

## ●操体法講座● 講師：操体法教室主宰 細川 雅美 氏（大東市生涯学習インストラクター）

からだは気持ちの良いことが好きです。「ゆるゆる、ふわ～っ、温かい」気持ち良く動いて、  
からだの歪みや痛みを緩和する「操体法」を体験しましょう！！ ★参加費：無料

- ・日 時：11月11日（水）・25日（水）午前10時～11時30分
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「多目的室」
- ・定 員：市内在住の60歳以上の方 各日：20名（定員を超えた場合は抽選）
- ・持 ち 物：上履き・水分補給の飲み物・動きやすい服装・5本指ソックス・タオル  
必ずマスク着用 ※自宅での検温
- ・申込方法：10月26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）



## 健康づくり講演会

### ○地域の仲間づくりと防災対策○ 講師：mottoひょうご 栗木 剛 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 ★参加費：無料

- ・日 時：11月14日（土）午前10時～11時30分
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「多目的室」
- ・定 員：市内在住の60歳以上の方 80名（先着順）老人クラブ50名・センター30名
- ・持 ち 物：上履き・履物を入れる袋・水分補給の飲み物・必ずマスク着用・自宅での検温
- ・申込方法：10月8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。※(電話不可)

NPO法人シニアライフ ゆめ・からだ・しごと応援協会

### ●シナプソロジー講座● 講師：健康運動指導士 澤田 淑子 氏

シナプソロジーとは、視覚・聴覚・触覚などの五感へさまざまな刺激を与え続けながら、動くことで脳を活性化するプログラムです！！ ★参加費：無料

- ・日 時：11月17日（火）・24日（火）午後1時30分～3時
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「レクホール」内容・時間が変更する場合があります
- ・定 員：市内在住の60歳以上の方 20名（定員を超えた場合は抽選）
- ・持 ち 物：上履き（スリッパでないもの）・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
- ・申込方法：11月2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)



### ○防災にそなえる講座○ 講師：平野区役所 安全安心まちづくり課 防災担当

防災について学び、普段から備えておきましょう！！ ★参加費：無料

- ・日 時：11月25日（水）午後1時30分～2時30分
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「多目的室」
- ・定 員：市内在住の60歳以上の方 20名（定員を超えた場合は抽選）
- ・持 ち 物：上履き・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
- ・申込方法：10月31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)



### ●消費者トラブルにあわないために● 講師：大阪市消費者センター 暮らしのナビゲーター

高齢者をねらう最近の悪質な事業者の手口や事例などと共に被害にあわないために、その対処法等について分かりやすくお話しします。 ★参加費：無料

- ・日 時：11月26日（木）午後1時30分～2時30分
- ・場 所：平野区老人福祉センター 2階「多目的室」
- ・定 員：市内在住の60歳以上の方 20名（定員を超えた場合は抽選）
- ・持 ち 物：上履き・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
- ・申込方法：10月29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)



## 老人福祉センター共催

### ○ゆかりの会「ものづくり教室」○ 講師：井貝 恵云来 氏

色あせない花材を使って、可愛いクリスマスリースを作りますか？♪

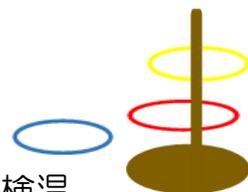
- ・日 時：11月19日（木） 午後1時30分～3時
- ・場 所：平野区老人福祉センター 1階「デイルーム」
- ・対 象：ゆかりの会【会員】または、市内在住60歳以上のお一人暮らしの方  
「ゆかりの会」の加入に関心のある方
- ・定 員：20名（先着順）※ゆかりの会 会員8名・センター12名
- ・参加費：500円（お申し込み時にお支払い下さい）
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物・持ち帰り用袋・ハサミ  
必ずマスク着用・自宅での検温
- ・申込方法：11月7日（土）までに、本人が直接  
平野区老人福祉センター事務所へお申し込み下さい。※（電話可）



### ●わなげ練習会● 自由参加になります♪♪ ★参加費：無料

わなげの練習をしましょう！！ 11月～3月まで練習できる時間を設けました！！  
今後の日程はスケジュール表で、ご確認をお願いします。

- ・日 時：11月5・12・26日（すべて木曜日） 午後1時～3時
- ・場 所：平野区老人福祉センター 1階「デイルーム」
- ・定 員：市内在住の60歳以上の方 最大20名（先着順）
- ・持ち物：上履き・水分補給の飲み物・タオル・必ずマスク着用・自宅での検温
- ・申込方法：不要（当日、お越しく下さい。）



### ○脳いきいきトレーニング○ ★参加費：無料

脳年齢を若返りましょう！！簡単で楽しくできる「脳トレ」をはじめてみませんか？  
数独・脳活クイズ・おとなのぬりえ等

- ・日 時：11月10日・17日・24日（すべて火曜日）  
午後1時30分～3時  
11月5・12・19・26日（すべて木曜日）  
午前10時～11時30分
- ・場 所：平野区老人福祉センター 1階「デイルーム」（場所を変更する場合があります）
- ・定 員：市内在住の60歳以上の方 各日10名（先着順）
- ・持ち物：上履き・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
- ・申込方法：10月8日（木）より、好きなお日にちを選んで頂き  
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。※（電話可）



### ※引き続き、新型コロナウイルス感染防止の為

- ・センターに来館される際には、自宅での検温・マスクの着用をお願いします。
- ・入口及び施設内での手指消毒、手洗いをお願いします。

# 令和2年 スケジュール 11月 予定表

日	曜	午前	午後
1	日	休館日	
2	月	森原先生の 楽しい健康体操 (区民ホール)	俳句同好会 ディスコン練習会
3	火	休館日	
4	水	3B体操同好会	俳画同好会 社交ダンス同好会 ふれあいサロン
5	木	脳活・脳トレ ウォーキング講座①	パッチワーク同好会 わなげ練習会
6	金	音楽療法の時間です。	
7	土		
8	日	休館日	
9	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
10	火	書道同好会A 園芸同好会 歌体操同好会 いきいき百歳体操同好会B	書道同好会B  脳活・脳トレ お誕生コンサート
11	水	操体法講座①	ふれあいサロン 社交ダンス同好会 写真同好会
12	木	ゆかりの会世話人会 民踊同好会 脳活・脳トレ	わなげ練習会
13	金	歌体操同好会	音楽療法の時間です。 ボランティア
14	土	健康づくり講演会 【地域の仲間づくりと 防災対策】 いちよう学園同窓会役員会	新舞踊同好会
15	日	休館日	

※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	月		俳句同好会 ディスコン練習会
17	火	園芸同好会 フォークダンス同好会 いきいき百歳体操同好会A	老ク役員理事会 シナプソロジー講座①
18	水	3B体操同好会	社交ダンス同好会 ふれあいサロン
19	木	脳活・脳トレ ウォーキング講座②	パッチワーク同好会 ゆかりの会 ものづくり教室
20	金	川柳同好会	
21	土	おもちゃ病院	
22	日	休館日	
23	月	休館日	
24	火	書道同好会A いきいき百歳体操同好会B フォークダンス同好会	書道同好会B シナプソロジー講座② 脳活・脳トレ
25	水	操体法講座②	ふれあいサロン 防災に備える講座
26	木	絵手紙同好会 民踊同好会 脳活・脳トレ	わなげ練習会 消費者トラブルに 合わないために
27	金	歌体操同好会	ボランティア
28	土	新舞踊同好会	
29	日	休館日	
30	月		ディスコン練習会

※毎週土曜日の卓球開放は当面の間、中止です。