

3月 いくみんの郷あじさいセンターだより

発行：2021年3月1日
 大阪市立生野区老人福祉センター
 〒544-0021大阪市生野区勝山南4-7-35
 TEL6712-2228 FAX6712-3528

センター事業は、新型コロナウイルス感染拡大状況によって、延期・中止となる場合があります。ご理解、ご協力をお願いいたします。

令和3年度 健康セミナー【前期】全5回

開催日	タイトル
4月28日(水)	元気ワクワク健康教室
5月26日(水)	みんなが聞きたいコロナの事
6月23日(水)	肺炎予防・フレイル予防
7月28日(水)	高齢者の転倒・骨折の治療と予防
9月22日(水)	加齢による耳の病気

【講師】
 生野区医師会
 大阪ガスグループ福祉財団

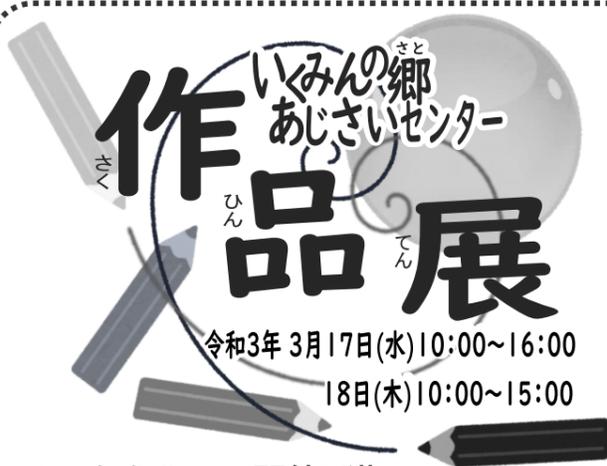
4/28(水)のみ午後1時30分開始。それ以外は午後2時開始です。

対象：市内在住の60歳以上で
 原則として全5回参加できる方

場所：2階 大広間
 定員：20名（先着順）
 申込：4月5日(月)午前10時～
 来館のうえ申込

※初めてセンターを利用される方は
 利用証の発行が必要となります。

参加費
無料



||| 入場時間割制 |||
 3月17日(水)
 ①10:00~12:00
 ②12:00~14:00
 ③14:00~16:00
 3月18日(木)
 ④10:00~12:00
 ⑤12:00~14:00
 ⑥14:00~15:00
 ※申込時間帯内に
 入退館してください

1月から3月へ開催延期

すでにお申込みいただいている入場申込チケットは、延期日程に振替し、そのままお使いいただけます。時間帯については、変更ありません。

1月20日(水) → 3月17日(水)

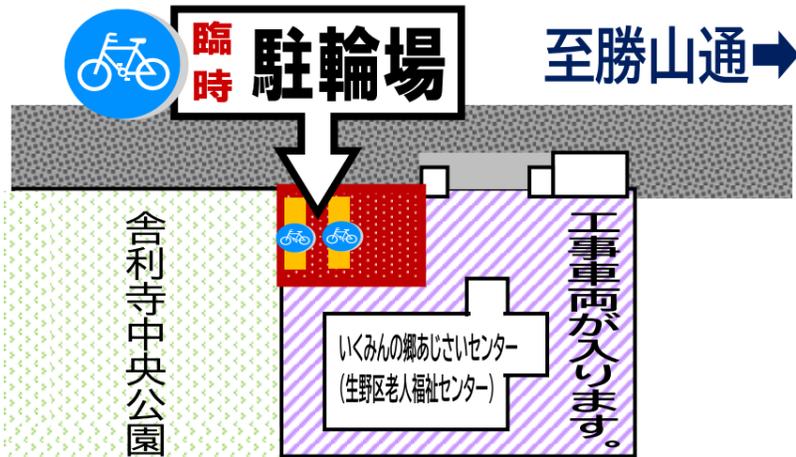
1月21日(木) → 3月18日(木)

人数制限上限までは、当日申込・変更を受付いたします。

なお、作品展期間中(3月15日~19日/準備・片付けを含む)は、サークル活動・一般利用を休止させていただきます。

自転車でお越しのみなさまへ 臨時駐輪場をご利用ください

1月15日~3月中旬頃まで、屋上防水工事及び塀の補修工事にともない、駐輪場が使用できないため、臨時駐輪場を設けておりますので、ご利用ください。自転車は施錠し、カゴに荷物・貴重品を置いたままにしないようご注意ください。



令和2年度 健康セミナー【後期】日程について

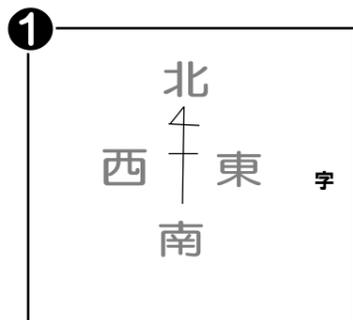
第4回・第5回は開催延期しております。事前申込されている方は、ご確認のうえお越しください。

第4回 3月23日(火)午後2時～
 「COPD慢性閉塞性肺疾患」
 講師：生野区医師会 河合正行 先生

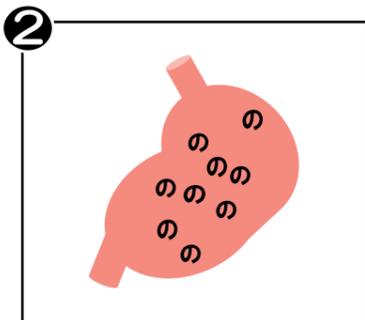
第5回 3月24日(水)午後2時～
 「地域包括センターの役割」
 講師：生野区社会福祉協議会

頭の体操2月号 こたえあわせ

絵文字 地名クイズ
 次の絵の表している地名はどこでしょう？
 ヒント：身近な場所です



①こたえ「小路東しょうじひがし」
 真ん中の記号は東西南北を示す記号です。
 「東(ひがし)」に小さな「字(じ)」があるので
 小(しょう)「字」が「東」で「しょうじひがし」



②こたえ「生野いくの」
 胃の中に「の」が9こあるので
 「い」+9「の」で「いくの」

頭の体操

件券建剣見険
 賢圈研謙遣憲
 軒遺験堅懸県

漢字クイズ

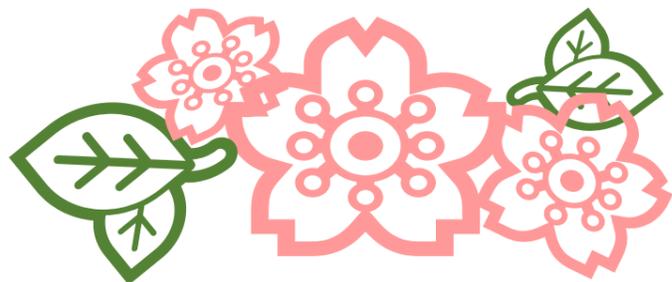
問題：ひとつだけ、仲間はずれがあります。
 さて、どれでしょう。

「ひとりじゃんけん」に挑戦

1人でジャンケンなんて...と思われるかもしれませんが、これが意外と頭の体操になります。左右どちらか手を決めて、グー・チョキ・パーの順に動かし、その手が「勝ち」になるように残りの手を動かします。初めは、利き手を「勝ち」にすると、やりやすかったです。できるようになったら、次は反対の手を「勝ち」にします。さらに慣れてきたら、スピードアップや「負け」になるようにして、変化をつけます。グーとグーになったり、へんなチョキになったりしても気にせず、間違っても、頭の体操になるそうです。ちょっとした空き時間にできるので、皆さんも挑戦してみてください。

☆ 3月行事カレンダー ☆

日	曜	サークル・行事	時間
1	月		
2	火	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
3	水	百歳体操(週1クラス)	10:30
4	木		
5	金		
6	土	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
7	日	休館日	
8	月		
9	火	百歳体操(火・土曜クラス) ★世話人会★	10:05/10:45 10:00/10:30
10	水	百歳体操(週1クラス)	10:30
11	木		
12	金		
13	土	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
14	日	休館日	



いくみんの郷 あじさいセンター

日	曜	サークル・行事	時間
15	月	作品展(準備)	
16	火	作品展(準備)	
17	水	作品展	
18	木	作品展	
19	金	作品展(片づけ)	
20	土	休館日	
21	日	休館日	
22	月		
23	火	百歳体操(火・土曜クラス) ◆健康セミナー◆	10:05/10:45 14:00~
24	水	百歳体操(週1クラス) ◆健康セミナー◆	10:30 14:00~
25	木		
26	金		
27	土	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
28	日	休館日	
29	月		
30	火	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
31	水	百歳体操(週1クラス)	10:30

行事カレンダーの活動日程はセンターだより発行時の予定となっています。

サークル活動については、緊急事態宣言解除後、大阪市からの通知があり次第、世話人会を開催し調整いたします。
感染拡大予防へのご理解ご協力をお願いいたします。

いくみんの郷あじさいセンター

*** センター利用について ***

市内在住60歳以上の方が利用できます。
利用は原則無料(会費・教材費等は実費必要です)。
休館日は日曜日及び国民の祝日・休日、年末年始。
センターご利用の時、利用証が必要です。
初めての方は新規発行しますのでお申し出下さい。
※センター行事等に変更する場合があります
※行事カレンダーの発行は毎月第2火曜日の世話人会での確認後、印刷・発行になりますのでご了承ください。

バンパー・ローテーション

定例日	5班	曜日	交代制	休止中	10:00~16:30
-----	----	----	-----	-----	-------------

囲碁サークル

定例日	事前登録制	休止中	10:00~16:30
-----	-------	-----	-------------

将棋サークル

定例日	事前登録制	休止中	10:00~16:30
-----	-------	-----	-------------

卓球サークルA

定例日	自粛中	10:00~12:30
-----	-----	-------------

卓球サークルB

定例日	自粛中	13:30~16:00
-----	-----	-------------