

# いとみんの郷あじさいセンターだより 5月

発行：2023年5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

## 令和5年度 健康セミナー【前期】第2回

日時：5月24日(水)午後2時～  
 場所：2階 大広間

### 「関節疾患の治療と予防」

講師：生野区医師会 大江 久之 先生

感染予防対策のため人数制限しており、現在、当日聴講は受付していません。ご了承ください。

## 健康ダンス シーズン1 全5回

ダンスで身体を動かしながら認知機能UP!

初めに講師の指導を受けダンスに挑戦、その後は指導映像と記憶を頼りに踊ります。覚えてなくても大丈夫、思い出し考えながら踊ることが認知機能UPにつながります。

日程	①6月8日	②6月15日	③6月22日
	④6月29日	⑤7月6日	

講師指導でダンス体験  
 木曜日【前半/午前10時・後半/午前11時】

場所 2階 大広間

対象 市内在住60歳以上、全5回参加できる方

センター利用が初めての場合は、利用証の発行が必要です。ただし、医師から運動をとめられている方、血圧180/110mmHg 脈拍110回/分以上の方はご参加いただけません。

定員 24名(前半12名/後半12名)

申込多数の場合抽選

※申込が一定数以下の場合、合併し1クラスとなる可能性があります。

申込 5月8日(月)午前10時～20日(土)の開館中に  
 来館のうえ前半後半を選択し申込(原則本人申込)

定員を超える場合は、館長または職員による公開抽選

抽選日：5月23日(火)午前11時15分～

場所：1階 ロビー

結果は1階ロビーに掲示および抽選日午後から電話にて結果問合せを受付します。各自ご確認ください。

## お楽しみ会(5月)

### 頭と体のセルフケア講習

～脳活とリラクゼーション～

\*日時 5月31日(水)午後1時30分～

\*場所 2階 大広間

定員 16名(申込多数の場合抽選)

対象 市内在住60歳以上の方

※センター利用が初めての場合は利用証の発行が必要

申込 4月28日(金)午前10時～5月17日(水)の開館中  
 来館のうえ申込 原則本人申込

申込多数の場合は、館長または職員による公開抽選。

抽選日：5月22日(月)午前11時～

場所：1階ロビー

結果は館内掲示と抽選日午後から電話での問合せを受付ます。各自ご確認ください。

## 輪投げ大会

日時：6月26日(月)

午後1時30分～

場所：2階 大広間

対象：市内在住60歳以上の方

※センター利用が初めての場合利用証の発行が必要

定員：30名(先着順)

練習日を設定しています!

★日時：6月8日(木)  
 午後1時～午後4時

★場所：2階 大広間

どんなかんじかな?という  
 お試しや、大会にむけての  
 練習にご利用ください。  
 お気軽にご参加ください!

●申込●

6月1日(木)午前10時～  
 来館にて申込。

状況によって、手指消毒等感染予防対策が必要となります。ご協力をお願いします。

## お楽しみ会(6月)

### おりがみ脳トレ

～屋根つきトレイづくり～

6月14日(水)午後1時30分～

▲場所：1階 講習室I

▲対象：市内在住60歳以上の方

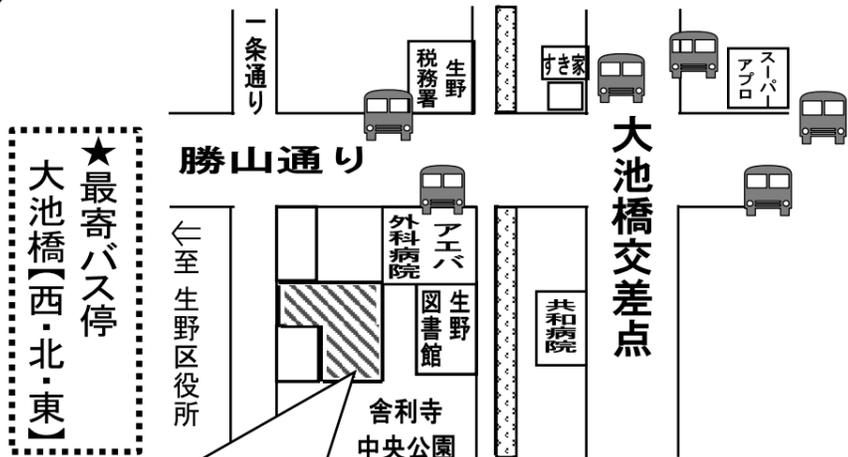
センター利用が初めての場合利用証の発行が必要

▲定員：14名(先着順)

▲申込：5月18日(木)午前10時～

来館のうえ申込(原則本人申込)

令和5年度 利用証更新が始まっています。  
 来館時に更新をお申出ください。  
 住所・連絡先・緊急連絡先など、変更がある場合は、その際に必ずお知らせください。



いくみんの郷あじさいセンター  
 (生野区老人福祉センター)

# 5月行事カレンダー

日	曜	サークル・行事	時間
1	月	健康体操サークル	10:00~11:30
		ハーモニカAサークル(会合)	10:00~12:00
2	火	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
		詩吟サークル	13:30~15:30
3	水	休館日	
4	木	休館日	
5	金	休館日	
6	土	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
		ダンスシングルステップ(土)	13:30~15:30
		俳句サークル	13:30~15:30
7	日	休館日	
8	月	書道サークル	13:30~15:30
		フラダンスサークル	13:00/13:55
9	火	★世話人会★	10:00/10:30
		百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
		ダンスシングルステップ(火)	13:30~15:30
10	水	百歳体操(週1クラス)	10:05/10:45
		キーボードサークル	10:00~12:00
		新舞踊サークル	13:30~15:30
11	木	手話サークル	10:00~11:30
12	金	カラオケサークル①③	10:00~12:00
		華道サークル	10:00~11:00
		3B体操サークルA・B	13:00/14:15
		民謡サークル	13:00~15:00
13	土	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
		新民踊サークル	13:30~15:30
		川柳サークル	13:30~15:30
14	日	休館日	
15	月	太極拳サークルA/B	13:00/14:30
16	火	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
		フラダンスサークル	13:00/13:55
		詩吟サークル	13:30~15:30

### \*\*\* 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。  
**※センター行事等で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。**



# いくみんの郷 あじさいセンター

日	曜	サークル・行事	時間
17	水	百歳体操(週1クラス)	10:05/10:45
		キーボードサークル	10:00~12:00
		新舞踊サークル	13:30~15:30
		絵画サークル	13:30~15:30
18	木	謡曲同好会A・B	13:00~15:30
		がちょうクラブ	12:30/14:00
19	金	カラオケサークル②④	10:00~12:00
		パッチワークサークルB	10:00/11:20
		茶道サークル	13:30~15:30
20	土	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
		ダンスシングルステップ(土)	13:30~15:30
21	日	休館日	
22	月		
23	火	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
		ダンスシングルステップ(火)	13:30~15:30
24	水	百歳体操(週1クラス)	10:05/10:45
		キーボードサークル	10:00~12:00
		◆健康セミナー◆	14:00~
25	木	手話サークル	10:00~11:30
		謡曲同好会A・B	13:00~15:30
26	金	カラオケサークル①③	10:00~12:00
		3B体操サークルA・B	13:00/14:15
		民謡サークル	13:00~15:00
27	土	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
		新民踊サークル	13:30~15:30
		川柳サークル	13:30~15:30
28	日	休館日	
29	月	太極拳サークルA/B	13:00/14:30
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)	10:05/10:45
		❀お楽しみ会(5月)❀	13:30~

### バンパー・ローテーション

定例日	事前登録	午前・午後	定員制	10:00~16:30
<b>囲碁サークル</b>				
定例日	事前登録制			10:00~16:30
<b>将棋サークル</b>				
定例日	事前登録制			10:00~16:30
<b>卓球サークルA</b>				
定例日	事前登録	活動人数制限		10:00~12:30
<b>卓球サークルB</b>				
定例日	事前登録	活動人数制限		13:30~16:00