

いくみんの郷あじさいセンターだより

発行：2023年 9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
TEL 6712-2228 FAX 6712-3528

開催日	タイトル
10月25日(水)	オーラルフレイルについて
11月22日(水)	薬剤師に聴きたい薬のこと
12月20日(水)	泌尿器障害の治療と予防
令和6年 1月24日(水)	爪の病気の予防
2月28日(水)	地域包括支援の役割

★開始はすべて午後2時からです。

講 師：生野区医師会・生野区歯科医師会
生野区薬剤師会・生野区社会福祉協議会

- 対象 市内在住60才以上、全5回参加できる方
※センター利用が初めての場、利用証の発行が必要
- 場所 2階 大広間
- 定員 40名(応募者多数の場合抽選)
- 申込 10月2日(月)午前10時～16日(月)の開館中
来館のうえ申込(原則本人申込)

応募者多数の場合は、館長または職員による公開抽選
抽選：10月18日(水)午前11時～
抽選後、館内掲示と午後から電話での結果
問合せを受付しますので、各自ご確認ください。

令和5年度 健康セミナー【後期】

受講生募集

参加費
無 料

令和5年度 健康セミナー 覇

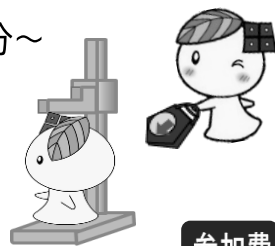
第「加齢による目の病気の予防」
五 講師：生野区医師会 山上 高生 先生
回 日時：9月27日(水)午後2時～
場所：2階 大広間 ※開始時間が変更となる場合があります。

現在当日聴講は受付しておりません。ご了承ください。

お楽しみ会(9月)

体力測定してみませんか
現在の自分の状態を知って健康維持と介護予防に役立てましょう。

- 日時：9月25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
※センター利用が初めての場、利用証の発行が必要です
- 定員：20名(先着順)
- 申 込：9月1日(金)午前10時～
来館のうえ申込 原則本人申込



参加費
無 料

健康ダンスシーズン3

ダンスで身体を動かしながら認知機能UP!

- 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、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 ※シーズン2未参加の方が優先
※申込が一定数以下の場、合併し1クラスとなる可能性があります。

日程 ①10月12日 ②10月19日 ③10月26日
講師指導でダンス体験
④11月16日 ⑤11月30日
木曜日【前半/午前10時・後半/午前11時】

申込 9月7日(木)午前10時～22日(金)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：9月27日(水)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。

参加費
無 料

いきいき百歳体操補充募集

火・土クラス【第1部 10:05～/第2部 10:45～】

(開催日が祝日・休館日、その他のセンター事業がある場合は休止します)

- ◎開始日：火・土/10月17日(火)から
- ◎募 集：火・土クラス【第1部 2名 第2部 2名】
(応募多数の場合公開抽選)

◎対 象：市内在住60歳以上の方
※センター利用が初めて場合は利用証の発行が必要
年間を通して開催日に参加できます。但し、開催ボランティアを交替をお願いします。

★他のクラスとの重複参加はできません。★

申 込 方 法

9月19日(火)午前10時～9月30日(土)の開館時間中
ご来館のうえ、センター事務所へ申込。※原則本人申込

申込多数の場合は、10月3日(火)午前11時15分から1階ロビーにて、
館長または職員による公開抽選を行います。
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します。

★水曜週1クラス

- 第1部は今回補充募集なし。
- 第2部は随時募集につき、空き枠の有無をお問合せください。

生野区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

結核診断&健康教室

9月13日に開催予定でしたが、講師都合により延期と
なりました。日程が決定次第おしらせします。

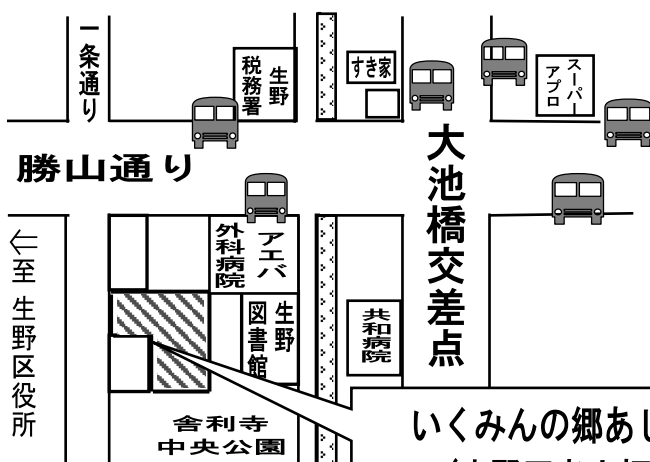
センターに結核検診車がやってきます。検診のみは、当日受付も可能ですが、事前申込されている方が優先となります。

①『健康教育』…午後1時30分～②『結核無料検診』…午後2時～

場所：1階 講習室Ⅰ・検診車
募集：10名(先着順)

参加費
無 料

結核は『昔の病気』ではありません。
健康教育のみ、結核検診のみでも参加可。
ぜひこの機会にご参加ください。



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)

9月行事カレンダー

日	曜	サークル・行事	時 間
1	金	カラオケサークル	10:00～12:00
		パッチワークサークルA	10:00～12:00
		3B体操サークル	13:30～15:00
2	土	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
		ダンスサークルA	13:30～15:30
		俳句サークル	13:30～15:30
3	日	休館日	
4	月	健康体操サークル	10:00～11:30
		ハーモニカサークルA	10:00～12:00
		太極拳サークル	13:00～15:00
5	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
6	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
		フラダンスサークル	13:00～15:00
		オカリナサークルA	13:00～15:00
		絵画サークル	13:30～15:30
7	木	▽ 健康ダンス シーズン2-④ ▽	10:00/11:00
		謡曲同好会B・A	13:00～15:30
8	金	カラオケサークル	10:00～12:00
		華道サークル	10:00～11:00
		3B体操サークル	13:30～15:00
		民謡サークル	13:00～15:00
9	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
10	日	休館日	
11	月	ハーモニカサークルB	10:00～12:00
		書道サークル	13:30～15:30
12	火	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
		★世話人会★	10:30～
		ダンスサークルB	13:30～15:30
13	水	百歳体操(週1クラス)	10:05/10:45
		新舞踊サークル	13:30～15:30
14	木	▽ 健康ダンス シーズン2-⑤ ▽	10:00/11:00
		手話サークル	10:00～11:30

*** 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
15	金	カラオケサークル	10:00～12:00
		パッチワークサークルB	10:00～12:00
		茶道サークル	13:30～15:30
		▽アロマセラピー講習①▽	13:30～
16	土	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
		ダンスサークルA	13:30～15:30
17	日	休館日	
18	月	休館日	
19	火	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
		フラダンスサークル	13:00～15:00
		詩吟サークル	13:30～15:30
20	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
		オカリナサークルB	13:30～15:30
		絵画サークル	13:30～15:30
21	木	謡曲同好会B・A	13:00～15:30
		がちょうクラブ	12:30/14:00
22	金	カラオケサークル	10:00～12:00
		民謡サークル	13:00～15:00
23	土	休館日	
24	日	休館日	
25	月	ハーモニカサークルB	10:00～12:00
		❀お楽しみ会(9月)❀	13:30～
26	火	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
		ダンスサークルB	13:30～15:30
27	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～
28	木	手話サークル	10:00～11:30
		謡曲同好会B・A	13:00～15:30
29	金	3B体操サークル	13:30～15:00
		▽アロマセラピー講習②▽	13:30～
30	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

バンパー・ローテーション

開館日	登録制	活動人数制限	10:00～16:30
-----	-----	--------	-------------

囲碁サークル

開館日	登録制	活動人数制限	10:00～16:30
-----	-----	--------	-------------

将棋サークル

開館日	登録制	活動人数制限	10:00～16:30
-----	-----	--------	-------------

卓球サークルA

開館日の月 ～ 金	登録制	活動人数制限	10:00～12:30
-----------	-----	--------	-------------

卓球サークルB

開館日の月 ～ 金	登録制	活動人数制限	13:30～16:00
-----------	-----	--------	-------------