



## バスで巡る教養講座

はるか昔の平安時代に思いをはせながら、大津に残る紫式部ゆかりの地を巡りましょう。

日時 11月29日(金) 9:00集合  
阪神「千鳥橋」陸橋下 雨天決行  
行き先 滋賀県大津方面



対象 60歳以上の方  
定員 45名  
参加費 6,000円(バス代、昼食代、観光料、傷害保険代)  
持ち物 飲料水、雨具、タオル、保険証など  
申込 10/24(木) 10:00 ~ 10/31(木) 17:00

※当選案内 11/11(月)から当選者へ電話で案内するとともにセンター内に掲示

参加費無料

## 結核予防講話とレントゲン撮影

大阪市保健所 感染症対策課 結核グループの方による講話と胸部レントゲン撮影です。この機会に受診してみませんか?

日時 10月30日(水) 13:30~ 結核予防講話  
14:00~ 胸部レントゲン撮影(検診車)  
場所 当センター 大広間・検診車  
対象 60歳以上の方  
定員 30名 ※定員になり次第締め切り  
申込 10月16日(水) 11:00~本人が来館にて  
13:30~電話受付



※ レントゲン撮影の順番は当日(10/30)の受付順になります。

参加費無料

## 「生前整理」講座

物・心・情報を通して人生のゴールまで豊かに過ごす生前整理の基礎知識をわかりやすく解説していただきます。親子でもご参加いただけます。

日時 10月31日(木) 13:30~15:00  
場所 当センター 大広間  
対象 60歳以上の方  
親子参加の場合は、親が60歳以上であれば子の年齢は問いません。  
定員 20名  
講師 関西遺品整理センター/株式会社ベストサーブ  
遺品整理士、相続診断士 中氏  
申込 10月17日(木) 11:00~電話受付  
※ 定員になり次第締め切り



# 此花区老人福祉センターだより



令和6年10月



此花区社協 LINE・QRコード

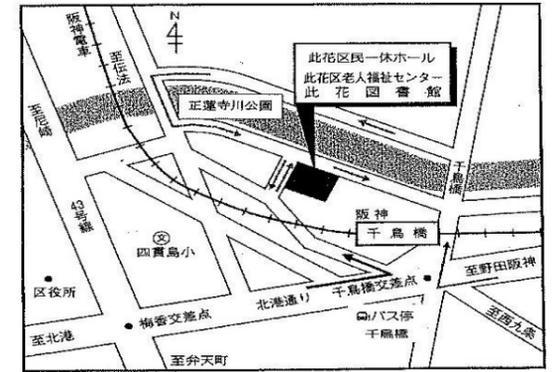
此花区四貫島1-1-18 ☎06-6463-3464 (FAX)06-6464-0766

※ 停電時の緊急連絡先: 080-9268-1801

## センター利用について

老人福祉センターは市内在住の60歳以上の方が利用できる施設です。(開館時間 平日10時~17時)  
センターのご利用には「利用証」が必要です。

- ★ 入館時には利用証の提示をお願いします。
- ★ 入館時の検温は任意になります。
- ★ 体調のすぐれない方は入館出来ません。
- ★ 靴はビニールの袋等(持参)でお願いします。
- ★ マスク着用は個人判断ですが、着用を推奨します。



<此花区民一休ホール 1階>

## R6年度 世話人会開催のお知らせ

日時 10月22日(火) 14:30~  
15:00  
場所 当センター大広間  
各同好会から1名の出席をお願いします。

## お知らせ

大阪市内に「特別警報」及び「暴風警報」が発令した場合は、臨時休館となります。ご理解のほどお願いいたします。

参加費無料

## 「認知症対策」講座

ご自身の幸せとご家族の安心のために、認知症になった場合のリスクと対策をわかりやすく解説していただきます。親子でもご参加いただけます。

日時 10月23日(水) 13:30~15:00  
場所 当センター 大広間  
対象 60歳以上の方  
※親子参加の場合は親が60歳以上であれば、子の年齢は問いません。  
定員 20名  
講師 こじま行政書士事務所代表  
認知症資産相談士 小島氏  
申込 10月4日(金) 11:00~電話受付  
※ 定員になり次第締め切り



# 令和6年10月 行事予定表

月	火	水	木	金	土	日
「塗り絵」を配布しています ご希望の方は事務所までお申出ください。	1 太極拳 (火)	2 百歳体操 ※(予約制) ☺	3 整体体操A-1	4 書道 (金)	5 社交ダンス	6 休館
	百歳体操 ※(予約制) ☺	このは 終日一般利用不可	ウクレレ	オカリナ	民謡	
7 老人クラブ カラオケ (午前)	8 書道 (火)	9 太極拳 (水)	10 卓球	11 日本舞踊 百歳体操 ※(予約制) ①②	12 老人クラブ フラダンス	13 休館
カラオケ (午後) 紙人形	華道	素人寄席 午後一般利用不可	民謡 詩吟	此花ウォーキング 百歳体操 ※(予約制) ☺	手芸	
14 休館 (スポーツの日)	15 太極拳 (火)	16 百歳体操 ※(予約制) ☺	17 老人クラブ 整体体操A-2	18 書道 (金)	19 社交ダンス	20 休館
	百歳体操 ※(予約制) ☺	このは 終日一般利用不可	ウクレレ 写真	オカリナ	民謡 百歳体操 ※(予約制) ☺	
21 老人クラブ カラオケ (午前)	22 書道 (火)	23 ボランティア清掃 9:15~ 太極拳 (水)	24 卓球	25 日本舞踊	26 フラダンス	27 休館
カラオケ (午後) 紙人形	百歳体操 ※(予約制) ☺ 世話人会 14:30~	認知症対策講座 午後一般利用不可	民謡 詩吟	折り紙教室	手芸	
28 日本舞踊 (12/13分振替)	29 百歳体操 ※(予約制) ☺	30 百歳体操 ※(予約制) ☺	31 百歳体操 ※(予約制) ☺	<b>ボランティア清掃活動再開します!!</b> 高温、多湿のため3ヶ月間お休みしておりましたが10月より再開いたします。館の周りを15分程清掃いたします。ご協力お願いいたします。 <b>日時 10月23日(水) 9:15~</b> ※軍手持参でお願いします。		
俳句	3B体操	結核予防講話とレントゲン撮影 午後一般利用不可	「生前整理」講座 午後一般利用不可			

## 10月 百歳体操スケジュール(予約制)

<10:00~>      <13:30~>

10/ 2水・11金①・②      1火・11金  
 16水・29火      15火・19土  
 30水・31木      22火

☺…は百歳体操後に「カミカミ体操」をします。

### 10月老人クラブ予定表

7・21 (月) 区老連卓球クラブ (一休ホール) パソコンサークル

8 (火) グラウンドゴルフ大会 予備日10日(木) (西九条コミュニティ広場)

12 (土) 女性部手芸教室

17 (木) 会長会

27 (日) 区民まつり (西九条コミュニティ広場)

30 (水) 準備 午後3時~ (一休ホール) **参加無料**

**第66回此花区老人クラブ連合会大会**  
 日時: **10月31日(木)** 開演 午後2時  
 第1部 式典      第2部 日向亭葵講演会  
 『笑涯現役を目指す認知症予防! ~誰一人取り残さない』  
 一休ホールにて

老人クラブ ☎ 6463-4157

**参加費無料**

## 3 B 体操

日時	申込	※追加申込
A 10/29・11/19・11/26 13:30~15:00	10/8 (火) 抽選 11:00~来館にて	10/11 (金) 11:00~ 来館または電話
B 12/3・12/10・12/17 13:30~15:00	定員に余裕があれば 13:30~電話可	11/20 (水) 11:00~ 来館または電話

(A・B 全火曜日)      ※定員に満たない場合は追加募集します。(A、B併用可)

対象 60歳以上の方      定員 各30名

場所 当センター 大広間、フロア

講師 公益社団法人 日本3B体操協会 大阪支部 砂川氏

持ち物 タオル、水分補給用の飲料

椅子に座って行きます。ヘルを使った簡単な体操です。

**参加費無料**

## 「終活」講座

遺された家族の負担を減らすため、漠然とした不安や心配事が見える化し、必要な対策をわかりやすく解説していただきます。親子でもご参加いただけます。

日時 11月13日(水) 13:30~15:00

場所 当センター 大広間      定員 20名

対象 60歳以上の方  
※親子参加の場合は、親の年齢が60歳以上であれば子の年齢は問いません

講師 こじま行政書士事務所代表 認知症資産相談士 小島氏

申込 10月30日(水) 11:00~電話にて  
※ 定員になり次第締め切り

**Ending Note**

## 十月の句 俳句同好会

しづ 九度山は真田の里に 柿紅景  
 柿 柿ならぶ百円也 石舞台  
 購 ぬし更なる句帳秋うらら  
 柿 求め並べ置きしてスケッチす  
 菅 山松服尾  
 波 口本部崎  
 清 弘康有  
 美 志美子泉