

# 旭区老人福祉センターだより 12月号



旭区森小路 2-5-29 ☎06-6955-1377

[asahiroufuku@aurora.ocn.ne.jp](mailto:asahiroufuku@aurora.ocn.ne.jp)

《指定管理者》社会福祉法人リベルタ

※当センター利用の際は、必ず利用証の提示をお願いします。お持ちでない方は、ご本人様の確認できる書類を持って事務室まで。

## 旭区老人福祉センタークリスマス会

- 日 時 12月24日(火)午後1時30分～3時30分
- 場 所 旭区老人福祉センター3階 多目的室
- 内 容
  - ①森小路保育所5歳児さんによる発表
  - ②新森ゴスペル
  - ③けん玉の技披露  
コーヒータイム (男のカフェ『火の鳥』出張カフェ)
  - ④旭シニアサウンズさんによる演奏
- 対 象 利用証をお持ちの60歳以上の方
- 定 員 60名 (先着順)
- 参 加 費 100円 (飲み物代)
- 申込受付 12/6 (金) 午前10時から来館にて (代理申込不可)



今年も一年間ありがとうございました

いよいよ二〇一九年も終わろうとしています。今年も一年旭区老人福祉センターの管理運営にご理解、ご協力をいただき有難うございました。二〇二〇年もよろしくお願いたします。



### 今月の作品

【俳句 もえ】

湯きにかくワールドラグビー 鰯雲

辻本 義一

【城北川柳会】『減る』

(天) きのこ雲歴史語れる人が減り

原 洋志

【あさひ川柳友の会】『サツマイモ』

ふかし芋孫に戦後の飢え話す

清村 栄

### 12月28日(土)はクリーン大作戦です!

クリーン大作戦は、13時から開始します。館内がきれいになるように、みなさんの積極的なご参加・ご協力を宜しくお願いたします。



月 日	曜 日	行 事
12/10	火	10・11・12月誕生日会 13:30～
12/17	火	ふくろうカフェ 14:00～
12/24	火	クリスマス会 13:30～
12/28	土	クリーン作戦 13:00～
12/29～1/3	土～木	休館日
1/4	土	2020年・初

旬の果物を食べよう! みかんにはβ-クリプトキサンチンという成分が含まれており、抗がん作用などが期待できます。また、β-カロテン、ビタミンC、クエン酸などの栄養も豊富に含まれています。



# 講座・イベント案内

申し込みはご本人様に限ります。代理の方が申し込むことはできません。

## 講座・イベントの申込方法・時間について…

**来館**…午前10時～午後5時まで受付 **電話**…午前10時～午後5時まで受付

※ただし、電話受付の場合は、「仮受付」となり、後日センター窓口まで「本申し込み」に来ていただく必要があります。

## 箱庭を作ろう！

クリスマスバージョンからお正月バージョンへ変身！

- と き 12月16日(月) 13時30分～15時30分
- ところ 旭区老人福祉センター 3階会議室
- 講師 池邊 ひとみさん 大阪市生涯学習インストラクター
- 対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- 定員 20名(先着順)
- 費用 1,500円(材料費)
- 内容 箱庭作り



※クリスマスバージョンを作成し、お正月用のパーツをお渡しします。

- 持ち物 ・はさみ・作品を持って帰る袋
- 申込み 11月25日(月) 午前10時から  
**来館**にて受付中

※12/9以降のキャンセルは返金不可

※申し込みはご本人に限ります。代理の方が申し込むことはできません。

## 楽しい！簡単！スリーアイズ

- と き 12月21日(土) 10時～12時
- ところ 旭区老人福祉センター  
3階多目的室
- 対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- 定員 15名(先着順)
- 費用 無料



ルールは簡単！初めての方もすぐ出来ます！

- 申込み 12月2日(月) 午前10時から  
**来館**・**電話**にて

※申し込みはご本人に限ります。代理の方が申し込むことはできません。

## あさひふくろうカフェ

- と き 12月17日(火)  
14時～16時
- ところ 旭区老人福祉センター 2階小会議室
- 対象 大阪市内在住の60歳以上の方  
もの忘れなどが気になる方は家族の同伴可
- 費用 100円(飲み物代・お菓子付き)
- 申込み 不要 当日お越しください



## いきいき百歳体操 各クラスの募集を行います

- と き 12月16日～毎週月曜日および水曜日  
祝日にかかる日はお休み
- ところ 旭区老人福祉センター  
3階デイルーム
- 対象 大阪市内在住の60歳以上の方
- 費用 無料
- 内容 DVD教材を用いて、おもりをつけながら筋力運動を行います。3ヶ月に一度、理学療法士の方より介護予防に関する運動の指導も実施しています。
- 申込み 12月6日(金) 午前10時から  
**来館**にて



※各クラスの募集人数は、左の欄をごらんください

※申し込みはご本人に限ります。代理の方が申し込むことはできません。

## 各クラスの募集人数

- 【月曜日10時クラス】 募集人数：5名(先着順)
- 【月曜日11時クラス】 募集人数：3名(先着順)
- 【水曜日10時クラス】 募集人数：3名(先着順)
- 【月曜日11時クラス】 募集人数：8名(先着順)

※講習会受講希望者で、『送迎サービス』や『郵送・電話・メールでの受講案内』を行っております。一定の制限が有り、事前の申し込みが必要ですので、

【旭区老人福祉センター】までお問い合わせください。

# ～事業報告～

10月/29(火)

シニアのためのスマートフォン講座



ドコモショップ都島店の方を講師に招き、  
らくらくスマートフォンの機能や操作方法  
などを教えていただきました。

10/30(水)

みんなが知らないがんセミナー



オリックス生命保険(株)の方を講師に招き、  
実体験を元にお話しいただきました。

10/31(木)

腰痛治療と予防体操の最前線



牧整形外科病院の医師と理学療法士を講師に招き、  
腰痛のお話をしていただき、参加者全員で予防体操  
を体験しました。

11/7(木) (生江地域)

終活講座 未来への準備



りそな銀行の方を講師に招き、遺言書やエンディング  
ノートなどについて、お話しをしていただき  
ました。

11/19(火) あさひふくろうカフェ



あさひふくろうカフェでは、「地域の方々がお互い  
関わり合い、集う場所」であることをコンセプトに  
毎月開催しています。

11/20(水)利用者連絡会(サークル代表者)



年に一度、全サークルの代表者が集まって  
いただき、利用方法や活動状況の報告や  
ご意見をいただきました。

※(い) …いちょう学園同窓会  
(老) …老人クラブ

# 12月の予定表

2019年11月22日現在の予定  
旭区老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 百歳体操(月) なかよしヨガ  (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	3 (老)カラオケ(大宮)	4 百歳体操(水) トレーニング	5 にこにこヨガ	6 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	7 旭シニアサウンズ 城北川柳会
	コーラス (むつみ・すみれ) けん玉教室②	卓球(梟の会) (い)スミレ組	新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツの会	詩吟倶楽部 民謡サークル	卓球(梟の会) 城北川柳会	
8 休館日	9 百歳体操(月) (い)菊 (い)梅 (老)カラオケ(古市)  (老)カラオケ(中宮) 	10 (老)カラオケ(大宮)  おりがみ(おりの会)  10・11・12月 お誕生日会 	11 百歳体操(水) トレーニング	12 元気ヨガ	13 (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会)	14 旭シニアサウンズ
	卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ)	新舞踊(嵯峨の会) 書道(桜) (ふじ) 銭太鼓(うさぎの会)	音楽療法 旭将棋教室	卓球(梟の会) 旭昇太極拳 		
15 休館日	16 百歳体操(月) なかよしヨガ  (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 箱庭を作ろう!	17 (老)カラオケ(大宮)  コーラス (むつみ・すみれ) あさひふくろうカフェ けん玉教室③	18 百歳体操(水) トレーニング	19 にこにこヨガ あさひ川柳友の会	20 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	21 旭シニアサウンズ スリーアイス
	卓球(梟の会) 新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会)	詩吟倶楽部 民謡サークル 	卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ) 			
22 休館日	23 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市)  (老)カラオケ(中宮) 俳句もえ 	24 (老)カラオケ(大宮)  クリスマス会 	25 百歳体操(水) トレーニング	26 元気ヨガ	27	28 旭シニアサウンズ
	卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ) 	旭将棋教室  卓球(梟の会) 旭昇太極拳 大掃除				
29 休館日	30 休館日	31 休館日	スマホ・タブレットでイベント・講座案内が見れます 			
① QRコードを読み取り、アドレスをタップする ② 希望の講座をタップし、チラシをダウンロードする						