

旭区老人福祉 センターだより

1月号



旭区森小路 2-5-29 ☎06-6955-1377

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。

サークル連絡会を開催させていただきました

11月20日(水)午後1時30分より
旭区老人福祉センター【サークル連絡会】を
開催させていただきました。
当日は、41サークル47名の代表・役員の方
々にお集まりいただき、次年度の運営につ
いてご説明させていただきました。
今後とも旭区老人福祉センターの管理・運
営にご協力のほど、よろしくお願いいた
します。



職員一同 館長

旭区老人福祉センター



2月27日(木)

旭区民センター 大ホール

★作品展:10時~16時

★舞台発表:13時~16時

旭区老人福祉センターで活動しているサークルさんの
作品展・舞台発表会です。皆さまお誘い合わせのうえ、
お気をつけてお越しください。申し込みは不要です。



今月の作品

【俳句 もえ】

吉野路を一掃きだけの初時雨

浦岡みゆき

【城北川柳会】『自由吟』

(天) 締めぬ方に転がる楢円球

原 洋志

【あさひ川柳友の会】『自由吟』

お互に悪友と言ひ三次会

川島千恵子



旬の果物を食べよう!

いよかん



いよかんにはシネフィリン、ビタミンC、クエン酸などの栄養を含み、
風邪を予防する効能、アンチエイジング効果、疲労回復などがあります。
へたが小さく、重みがあるものを選びましょう。

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・イベントの申し込み方法・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。

スマートフォン講座 ～スマートフォンで災害に備えよう～

- と き 1月27日(月)
13時30分～14時30分
- ところ 旭区老人福祉センター3階会議室
- 講師 ドコモショップ都島店 小野 祥人 さん
- 対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
*スマートフォンをお持ちの方
*今後、購入・使用する予定がある方
- 定員 20名(先着順)
- 費用 無料
- 内容 スマートフォンを使った、災害時の「情報収集」と「安否確認」について
- 申し込み 1月7日(火)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。

健康講座 ～たべものと栄養～

- と き 1月31日(金)
13時30分～14時30分
- ところ 旭区老人福祉センター 3階会議室
- 講師 千成ヤクルト販売(株)
- 対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- 定員 25名(先着順)
- 費用 無料
- 内容 ・5大栄養素とは
・高齢者に不足している栄養素とは
・食事をする時のワンポイントアドバイス
- 申し込み 1月7日(火)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。

サタデー事業

新春映画会「男はつらいよ」

- と き 1月11日(土)
13時30分 上映開始
- ところ 旭区老人福祉センター
3階会議室
- 対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- 定員 40名(申込み先着順)
- 費用 無料
- 内容 「男はつらいよ」(91分)
- 申し込み 12月20日(金)
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。

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

健康寿命をのぼす料理教室

- と き 2月17日(月)
10時30分～13時
- ところ 旭区民センター 1階調理実習室
- 講師 播 賢知 さん(料理研究家)
- 対象 大阪市内在住の60歳以上の方
- 定員 20名(先着順)
- 費用 800円(材料費・保険代)
- メニュー *豆腐の照り焼き丼 *鶏むね肉の治部煮
*秋刀魚のから揚げ香味ソース
*糸寒天の酢の物
- 持ち物 筆記用具・エプロン・三角巾・お手拭きタオル
- 申し込み 1月20日(月)午前10時から

来館にて

※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。

※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 ～

11/22(金)
健康麻雀教室

大きな麻雀牌を使って3人チームで相談しながらのコミュニケーションゲームを体験しました。皆さん楽しそうでした。



11/25(月)
～リニューアルオープンした～
あべのハルカスへ行こう!



災害の映像や振動、地震直後の町並み等をリアル体験しました。災害時に必要な行動認識に役立ちました。

11/29(金)
終活講座 未来への準備Part2



12/10(火)
10・11・12月お誕生日会



今回はいちょう学園紫陽花組さんが出演してくださいました。

12/16(月)
箱庭を作ろう!



パーツ交換によりクリスマスバージョンからお正月バージョンに変身できるコスパ抜群の箱庭でした。

11/19・12/3・12/17(火)
けん玉教室

日本けん玉協会さんの楽しい指導により、皆さんメキメキ上達しました。



※(い)…いちよう学園同窓会
(老)…老人クラブ

1月の予定表

2019年12月19日現在の予定
旭区老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
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 			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 旭シニアサウンズ (い)役員会 卓球(梟の会)
5 休館日	6 百歳体操(月) (い)梅 なかよしヨガ (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	7 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ)	8 百歳体操(水) トレーニング 卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ) (い)しょうぶ (い)スミレ	9 元気ヨガ 新舞踊(嵯峨の会) 書道(桜)(ふじ) 銭太鼓(うさぎの会) 旭ウエルネスダーツの会	10 (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会) カラオケ(カナリア) 音楽療法 旭将棋教室	11 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会) ひのぼる太極拳 新春映画会
12 休館日	13 休館日	14 (老)カラオケ(大宮) おりがみ(おりづるの会) 民謡サークル	15 百歳体操(水) トレーニング 卓球(梟の会)	16 にこにこヨガ あさひ川柳友の会 新舞踊(嵯峨の会) 書道(書友会) 旭ウエルネスダーツの会	17 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部 詩吟倶楽部 民謡サークル	18 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会)
19 休館日	20 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	21 コーラス (むつみ・すみれ) あさひふくろうカフェ	22 百歳体操(水) トレーニング 卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ)	23 元気ヨガ 新舞踊(嵯峨の会) 銭太鼓(うさぎの会) 旭ウエルネスダーツの会 書道(桜)(ふじ) 日帰りバスツアー(滋賀方面)	24 絵手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 旭将棋教室	25 旭シニアサウンズ 卓球(梟の会) ひのぼる太極拳
26 休館日	27 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) 俳句もえ スマートフォンで災害に備えよう	28 (老)カラオケ(大宮) おりがみ(おりづるの会)	29 百歳体操(水) トレーニング 卓球(梟の会) 文化祭 打合せ会議	30 にこにこヨガ 旭ウエルネスダーツの会 民謡サークル	31 音楽療法 食べ物と栄養	