

# 旭区老人福祉 センターだより

# 2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文化祭

### 2020年2月27日(木)

### 旭区民センター大ホールで開催します!



★作品展 10:00~16:00

★舞台発表 13:00~16:00 ※12:30 開場

喫茶コーナーあります



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。  
皆様お誘い合わせのうえ、お気をつけてお越しください。《申し込み不要》

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。



### 今月の作品

【俳句 もえ】

十二月「令」の一文字墨垂るる

小豆澤正子

【城北川柳会】『雪』

(天) 災害の酷さを隠し雪化粧

長高 俊雄

【あさひ川柳友の会】『自由吟』

生活の一部で今日もジム通い

川島千恵子



### 旬の果物を食べよう!

### ポンカン



ポンカンにはビタミンや食物繊維、β-カロテンなどの栄養や成分を含みます。整腸作用や抗酸化作用があり、便秘解消や免疫力アップ、アンチエイジングなどの効果があります。

# 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。


障がい者スポーツを知ろう！

## 車いすバスケットボール大阪大会観戦

- とき 2月14日(金)  
8時30分当センター集合出発  
観戦後、12時ごろ解散予定 
- ところ 大阪市中央体育館【地下鉄朝潮橋下車】
- 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 100円(保険代・集合写真代)  
※交通費は自己負担となります
- 内容 **2020 国際親善女子**  
車いすバスケットボール大阪大会観戦
- 申し込み 1月10日(金)午前10時から  
**来館**にて受付中   
※2/10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。

## 似顔絵教室

- とき 2月28日(金)  
13時30分～15時
- ところ 旭区老人福祉センター 3階会議室
- 講師 山口 一笑さん  
日本似顔絵師協会 所属
- 対象 利用証をお持ちの方(60歳以上の方)
- 定員 10名(先着順)
- 費用 無料
- 内容 ・似顔絵の描き方について 
- 申し込み 2月6日(木)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。

## ♪リズムと歌で楽しい健康体操♪

- とき 3月10日(火)  
13時30分～15時 
- ところ 旭区老人福祉センター  
3階多目的室
- 講師 乗友 美智子さん  
(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 無料
- 内容 音楽のリズムや歌を用いた  
健康体操 
- 申し込み 2月10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。

## 早春の奈良を歩こう！ ～世界遺産「興福寺」から奈良町へ～

- とき 3月19日(木)  
8時30分当センター集合出発 
- ところ 奈良市内
- 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 1,500円(昼食代・保険料・写真代)  
交通費は自己負担となります
- 行程 旭あったかバス⇒JR城北公園通駅⇒JR久宝寺駅  
乗り換え⇒JR奈良駅⇒三条通り商店街⇒興福寺⇒  
昼食『味亭山崎屋』⇒奈良町散策 15:30頃現地解散  
詳しくは、別途チラシをご覧ください
- 申し込み 3月2日(月)午前10時から  
**来館**にて ※3/17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。

※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～



## 12/24(火) クリスマス会

毎年恒例のクリスマス会。ゴスペルの歌声、けん玉の技披露、シニアサウンズの演奏、男のカフェ【火の鳥】の出張カフェなど盛りだくさんな内容で喜んで頂けました。



## 12/21(土) スリーアイズ



生野区発祥のスポーツ【スリーアイズ】  
ルールは簡単!  
超楽しい!

## 12/28(土) クリーン作戦



2019 年最後の日  
は館内大掃除日…  
皆様のご協力で大変  
美しくなり、気持ち良  
く新年を迎えることが  
出来ました。

## 1/11(土) 新春映画会



44 名の方が参加してくださいました。

## 12/17(火) あさひふくろうカフェ



あさひふくろうカフェは毎月 1 回、ボランティアさんのご活躍で運営されています。

# 2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">                     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                 </div>						1 (い)役員会 城北川柳会 旭シニアサウンズ 城北川柳会 卓球(梟の会)
スマホ・タブレットでイベント・講座案内が見れます						
2 休館日	3 百歳体操(月) (い)梅 なかよしヨガ	4 (老)カラオケ(大宮)	5 百歳体操(水) トレーニング	6 にこにこヨガ 東ブロック卓球大会	7 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	8 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	コーラス (むつみ・すみれ)	卓球(梟の会) (い)スミレ組 (い)しょうぶ組	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 民踊サークル	卓球(梟の会) ひのぼる太極拳
9 休館日	10 百歳体操(月) (老)カラオケ(古市) (い)菊	11 休館日	12 百歳体操(水) トレーニング	13 元気ヨガ	14 (い)秋桜 絵手紙(旭ポストカード会) 車いすバスケット ボール大阪大会観戦	15 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ		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) 旭ウエルネスダーツの会	音楽療法 旭将棋教室	卓球(梟の会)
16 休館日	17 百歳体操(月) なかよしヨガ 健康寿命をのばす 料理教室	18 (老)カラオケ(大宮)	19 百歳体操(水) トレーニング	20 にこにこヨガ あさひ川柳友の会	21 カラオケ(カナリア) 旭懐メロ倶楽部	22 旭シニアサウンズ
	(老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 俳句(もえ)	コーラス (むつみ・すみれ) あさひふくろうカフェ	卓球(梟の会)	(い)紫陽花 (い)ひまわり 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 民踊サークル 音楽療法	卓球(梟の会) ひのぼる太極拳
23 休館日	24 休館日	25 (老)カラオケ(大宮)	26 百歳体操(水) トレーニング	27 元気ヨガ 文化祭	28 絵手紙(旭ポストカード会)	29 卓球(梟の会)
		おりがみ(おひるの会)	卓球(梟の会) 民謡(松葉会) 太極拳(あざみ) 文化祭準備		旭将棋教室 似顔絵教室	