

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。

一人ひとりができること つづけよう!!



手を洗おう

手洗い



換気をしよう

効果的な換気



マスクをしよう

マスク着用を含む
咳エチケット

手洗い、効果的な換気などの感染対策のほか、
咳などの症状がある場合はマスクを着用しましょう。

※基本的な感染対策については、個人の判断が基本となります。

★毎日の体調管理も大切に!★

健康③原則 **栄養** **運動** **睡眠**

※大阪府 HP より一部抜粋

大阪市立旭区老人福祉センター
館長・職員一同

旧年中は当センターの管理、運営にご理解、
ご協力をいただき厚く御礼申し上げます。
本年もよろしくお願い致します。

輝かしい新春を迎え
皆様のご健康とご多幸を
お祈り申し上げます





年末年始におかれましても、手洗い・うがい・マスクを忘れずに!

サタデー事業

新春映画会



- とき 1月13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
- 協力 旭区視聴覚教育協議会
- 対象 市内在住の60歳以上の方 (利用証をお持ちの方)
- 定員 20名 (申し込み先着順/来館者優先)
- 費用 無料
- 内容 クールランニング 98分 
- 申込み 午前9時45分から **来館**・**電話**にて
現在受付中 

※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

【城北川柳会】『酒』
百薬の長で百歳めざしてる

大内 朝子

【あさひ川柳友の会】『もつと』
愛しい人もつと生きてて欲しかった

川島千恵子

講座・イベント案内

申込みはご本人様に限ります。代理の方が申込みことはできません。

講座・イベントの申込み方法・時間について…

来館…午前9時45分～午後5時まで受付

電話…午前9時45分～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「本申込み」に来ていただく必要があります。



また、申込み開始日の午前9時45分に来館されている方が「最優先」となります。★申込みの際は利用証を忘れずに!★

音楽健康体操 ～『うたと音楽』のチカラ～



新春のお茶を楽しむ会

お茶を楽しみながら、ちょっと作法も学んでみませんか

- と き 1月23日(火) 14時～15時30分
- ところ 旭区老人福祉センター 3階 多目的室
- 協 力 (株)近畿第一興商 
- 対 象 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- 定 員 20名(申込み先着順/来館者優先)
- 費 用 無 料
- 内 容 歌と音楽を中心とした様々なコンテンツで、脳トレ・イントロクイズ・筋力アップ運動・有酸素運動・口腔体操などの健康体操
- 持ち物 上靴・動きやすい服装でご参加ください。
- 申込み 1月5日(金)
午前9時45分から来館・電話にて

- と き 1月25日(木)
- 【一席】14:00～
- 【二席】14:30～
- 【三席】15:00～ 
- ところ 旭区老人福祉センター 2階 会議室
- 対 象 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- 定 員 各席 7名(申込み先着順/来館者優先)
- 参加費 500円(お菓子付き) ワンコインセミナー
- 申込み 午前9時45分から来館にて現在受付中
参加費を添えてお申込みください。
※申し込み後のキャンセルは返金不可 

高齢者の料理教室 手作り巻き寿司で節分を迎えよう!

- と き 1月26日(金) 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 氏(料理研究家) 
- 対 象 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- 定 員 20名(申込み先着順/来館者優先)
- 費 用 1,000円(材料費・保険代等)
- メニュー ★巻き寿司 ★いなり寿司
★えのき茸と蒲鉾の山葵醤油和え
★豆腐とわかめの赤だし 
- 持ち物 筆記用具・エプロン・三角巾・タオル
- 申込み 1月5日(金)
午前9時45分から来館にて

介護予防教室 心不全について

- と き 2月13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 牧病院 リハビリテーション科
- 対 象 市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- 定 員 20名(申込み先着順/来館者優先)
- 費 用 無 料
- 内 容 心不全のお話と日常生活でのチェックポイント
自己管理方法について
- 持ち物 筆記用具・上履き
- 申込み 1月15日(月)
午前9時45分から来館・電話にて

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

旭区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

※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～

10/18 (水) グラウンドゴルフ初心者講習会



本講習会は、指導員のルール及び実技説明の後、4チームに分け、各チームに指導員（審判）が付き模擬試合形式で行いました。

10/24 (火)・10/31 (火) 第2弾！eスポーツ体験講習会



本講習会は、機器等のセッティング、使用方法を学び、実際にコンピューターを使い1日目はテニス・ボウリング、2日目はボウリングを楽しみました。

10/28 (土) 旭区老人福祉センターボウリング大会



旭区老人福祉センターボウリング大会も今回で7回目となり、参加者同士のコミュニティが活発に行われ、ゲームを楽しんでおられました。

10/30 (月)・11/6 (月) 健康維持のためのゆったり体操

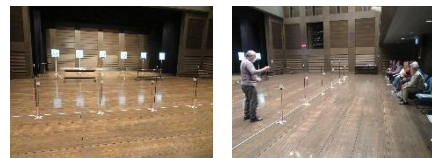


本講座は、運動不足の解消と体を動かす習慣作りを最大の目的として2回連続講座として実施しました。

11/8 (水) ボランティア会議

ボランティア会議は、毎月第2水曜日に実施しています。

11/14 (火) スポーツウエルネス吹矢体験講習会



本講習会は、一般社団法人 日本スポーツウエルネス吹矢協会の指導員をお招きし、健康を意識し、楽しく吹矢を体験し、体力の衰えを予防することを目的に実施しました。

11/21 (火) なんでも相談会&あさひふくろうカフェ

本相談会は、月に一度皆さまのお困りごと等の相談を受け付けております。同時にボランティアさんにご協力をいただき、あさひふくろうカフェを開催しています。



※(い)…いちよう学園同窓会
(老)…老人クラブ

1月予定表

2023年12月21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 休館日	3 休館日	4 百歳体操 にこにこヨガ 旭ウエルネスダーツクラブ	5 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	6 旭音楽クラブ 城北川柳会 (い)総務部 ポウリング大会 城北川柳会 卓球(梟の会)
7 休館日	8 休館日	9 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりづるの会	10 百歳体操 トレーニング 手話サークル 卓球(梟の会) ボランティア会議	11 百歳体操 なかよしヨガ 旭ウエルネスダーツクラブ 新舞踊(はるの会) 書道(桜・ふじ)	12 総手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 音楽療法	13 旭音楽クラブ 椅子ヨガハート 卓球(梟の会) 新春映画会
		14 休館日	15 百歳体操 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ 卓球教室	16 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) コーラス (むつみ・すみれ会) (老)女性部 なんでも相談会&カフェ	17 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ) あさひ詩吟同好会	18 百歳体操 にこにこヨガ あさひ川柳友の会 旭ウエルネスダーツクラブ 新舞踊(はるの会) 書道(書友会)
21 休館日	22 百歳体操 (老)カラオケ(古市) (老)カラオケ(中宮) 卓球教室	23 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) おりづるの会 音楽健康体操	24 百歳体操 トレーニング 卓球(梟の会) 太極拳(あざみ)	25 百歳体操 なかよしヨガ 旭ウエルネスダーツクラブ 新舞踊(はるの会) 書道(桜・ふじ) 新春のお茶を楽しむ会	26 総手紙(旭ポストカード会) 音楽療法 音楽療法 料理講習会	27 旭音楽クラブ 卓球(梟の会)
		28 休館日	29 百歳体操 (老)カラオケ(中宮) ハワイアンフラ	30 百歳体操 (老)カラオケ(大宮) サークル連絡会議	31 百歳体操 手話サークル 卓球(梟の会) あさひ詩吟同好会	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">①QR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> スマホ・タブレットで イベント・講座案内が見れます

