

施設からのお知らせ

老人福祉センター

★②③④の対象は市内在住の60歳以上の方となります。

①『趣味の作品展』

日 11月14日(木)～16日(土) 10:00～16:00

※16日は15:00まで

場 区老人福祉センター

他・15日(金)A 13:00～13:40・B 13:50～14:30

手づくり教室「折り紙でつくるクリスマスリース」

各回先着15名、参加費150円(材料費) **要申込**

11月6日(水) 11:00より来館にて受付

・16日(土)10:30～14:00

憩いの場(老人クラブ校下代表女性部長提供) **無料**

コーヒーとちよっぴりおやつが無料です。

(先着200杯)

共催:住之江区老人クラブ連合会

社会福祉法人住之江区社会福祉協議会

②南港出張講座『自宅でできる健康体操』 **無料**

日 11月26日(火) 13:30～14:30

場 南港緑公園福祉会館 定22名

持 フェイスタオル(体操に使用)

申 11月7日(木)11:00～来館もしくは電話にて受付

③南港出張講座『お正月のしめ縄かざり』

日 12月6日(金) 13:30～

場 区老人福祉センター 大広間 定24名

¥500円(材料費)当日お支払いください

申 11月20日(水)11:00より来館もしくは電話にて受付

④『ノルディックウォーク講習会』

普通のウォーキングとは違う、ポールを使って効率的におこなう有酸素運動です。

日 12月4日(水) 13:00～15:30

場 区老人福祉センター大広間・住之江公園(予定)

定30名 ¥100円(保険代・ポール代の一部)

申 11月19日(火)11:00より来館にて受付

★詳細は老人福祉センターまでお問合せください

※来館でのお申込みには『利用証』が必要となりますので、ご持参ください。『利用証』をお持ちでない方は、申込時におつくりしますので、公的書類をお持ちください。

問 区老人福祉センター 南加賀屋3-1-20 1階

☎6683-2888 ☎6683-2739

住之江会館

申込方法:来館または電話でお申込みください。 申込締切:定員になり次第終了いたします。

講座名	日時・講師・対象など	定員	費用
クリスマスコンサート	日 12月14日(土) 13:30～15:00 講 相愛大学音楽学部 対 どなたでも	60名	800円
親子工作教室(色が変わる光るディスプレイ作り)	日 12月1日(日)10:00～11:00 講 瀧井 義雄先生 対 5～10歳(親子) 他 作品はお持ち帰り	10組	1,200円 (教材費込)
チョークアート教室	日 12月1日(日) 15:30～17:30 講 安成 尚美先生 対 どなたでも 他 作品はお持ち帰り	20名	2,000円 (教材費込)
きもの着付け教室(お試し)	日 12月8日(日) 10:00～11:30 講 (一般財団法人)京都きもの協会社員 対 どなたでも 持 着物(あれば)・長じゅばん・たび	15名	500円
スペイン語教室(平日コース)	日 12月5日～令和2年1月30日(1月2日除く毎週木曜全8回) 19:30～20:30 講 アマデウ先生(スペイン文化交流センター・エクステンション) 対 経験者	15名	12,000円 (別途テキスト代)
絵手紙教室(お試し)	日 12月4日(水) 13:00～14:30 講 竹内 恵子先生 対 どなたでも 持 筆・パレット・墨	15名	800円
英会話教室(入門・初級・中級)	日 土曜・月曜コースあり。12月～令和2年2月まで(3か月) 詳細は会館まで 講 マーク・アンダーソン先生 対 どなたでも	各15名	1回800円 3カ月先払い

問 住之江会館(住之江図書館の下です) ☎6683-2882
南加賀屋3-1-20 2階

住之江会館

検索

住之江スポーツセンター

	日時	参加料	対象	内容ほか
キッズ開放DAY	11月19日(火) 10:00～17:00	大人220円 小学生110円 幼児無料	小学生・幼児 ※保護者同伴でお願いします	ボールプール、ミニトランポリン、フラフープ、輪投げ等で遊びましょう お友達とご一緒にぜひご参加下さい

★各種スポーツ教室体験について★

住之江スポーツセンターでは、親子体操教室、卓球、ストレッチ&リズムダンス、かるやか健康体操の体験を受付しております。右表参照

★すみのえ倶楽部★

1回660円(45分)の運動プログラム(エアロビクス、ヨガ等)を行っています
日時等、是非お問い合わせ下さい

★卓球・バドミントン開放デー開催しております★

詳細はお問い合わせください

	曜日	時間	費用
バドミントン	火曜日	9:45～11:45	5,940円
ストレッチ&リズムダンス	水曜日	10:30～12:00	
卓球	水曜日	A 9:45～11:45	
		B 12:45～14:45 C 15:00～17:00	
らくらく健康体操	水曜日	13:15～14:45	
親子体操教室	金曜日	10:40～11:45	

※1人1回無料体験可能。バドミントン教室は見学のみ可能。

問 住之江スポーツセンター

☎6686-4172



フィットネス21住之江屋内プール

★住之江記録会2019 申込受付中★

日 11月17日(日)14:00～16:30 ¥700円(別途施設利用料必要)

★どなたでもプール利用できます★

(施設利用料金:高齢者65歳以上350円・大人16歳～ 問・申 フィットネス21住之江屋内プール
64歳700円・子ども350円・障がい者/5歳まで無料) ☎6686-4163



大阪急性期・総合医療センター **無料 申込不要**

◆万代・夢寄席「旭堂小南陵 秋の講談会」

女流講談師の旭堂小南陵さんによる講談をお楽しみ下さい!

日 11月13日(水) 14:00～15:00(開場13:30)

◆すこやかセミナー「今すぐ使える介護テクニック～安全な食事介助と気持ちのいいオムツの当て方～」

看護師が実践に役立つ介護のテクニックをご紹介します。

日 11月14日(木) 14:00～15:00

◆すこやかセミナー「知ってますか?乳がんのこと～基本から最近の話題まで～」

乳腺外科の女性医師が乳がんについて詳しくお話しします。

日 11月22日(金) 11:00～12:00

◆リウマチ教室

免疫リウマチ科主催の「リウマチ教室」です。リウマチとロコモ、骨粗しょう症、リハビリについて当センター免疫リウマチ科の医師たちがお話しします。

日 11月19日(火) 14:00～16:00

◆第6回 糖尿病フェスタ

相愛大学とのコラボレーションによる、糖尿病について楽しく学べる「糖尿病フェスタ」を開催します!ご参加お待ちしております!

日 11月23日(土・祝) 13:30～16:00(受付13:00)

★場所は全て大阪急性期・総合医療センター 本館3階 講堂で開催

問 大阪急性期・総合医療センター ☎6692-1201(代表)

住吉区万代東3-1-56

住之江図書館

★えほんのじかん **申込不要**

えほんのよみきかせや紙芝居など。

日 毎週金曜日11:00～11:30

場 図書館えほんコーナー

★赤ちゃんの部屋 **申込不要**

えほんのよみきかせや手あそびなど、3歳児までの乳幼児と保護者向け。

日 11月13日(水) 10:30～11:00

場 住之江会館和室

★読書会 1冊の本をテーマにおしゃべりませんか。

本は図書館でご用意します。事前に読んでご参加ください。テキスト『f 植物園の巣穴』梨木香歩著

日 11月20日(水) 10:30～12:00

場 住之江会館会議室

★おとなの工作教室 千代紙あそび

和とじのスケジュール帳やメモ帳を作ります。

※材料費100円を当日ご用意ください。

日 11月28日(木) 10:00～12:00

場 住之江会館会議室

対 15歳以上のかた 定 先着8人

申 11月7日(木)10時より電話・来館で受付。

★どんぐり工作教室

どんぐりや松ぼっくりで、クリスマスの部屋飾りを作ります。

日 12月8日(日) 14:00～15:00

場 住之江会館会議室

対 どなたでも、先着20人。小学3年生以下は保護者同伴でおいで下さい。

申 11月17日(日)10時より電話・来館で受付。

問 住之江図書館 ☎6683-2788 南加賀屋3-1-20 3階

住之江図書館

検索

移動図書館まちかど号巡回日

場所	日時
北加賀屋公園北側(さざんか会館横) (北加賀屋5-3)	11月5日(火) 13:30～14:00 12月2日(月)
南港前団地(南港東1-6)	14:30～15:00
シーサイドレジデンスコスモスクエア 駅前来客用駐車場前(南港北1-25)	11月12日(火) 14:10～15:20 12月3日(火)
シティハイツ住之江2号棟(西住之江1-3)	10:40～11:20
粉浜小学校南門(粉浜2-6)	11月20日(水) 13:00～14:00
市営住之江住宅3号棟(住之江3-14)	14:30～15:00
加賀屋福祉センター横(東加賀屋2-14)	11月22日(金) 10:10～10:50
南港公園北東入口(南港中3-1)	13:45～15:15

問 中央図書館自動車文庫 ☎6539-3305