

《奏筆》 「夢元教室」

絵が「苦手とか文字が下手とか、そんなことは全然気にしないで大丈夫。あなたの「描いてみたい!」という気持ちがあればそれでOKです。
講師より

日時 5月27日(火)午後1時30分～
場所 本センター5階 会議室
講師 栄永 健治(けんさん)奏筆®協会認定講師
定員 20名(先着順)
参加費 500円(お手本・備品代等)
申込み 4月30日(水)午前10時～
要申込・先着順・窓口にて



「ポ～トさん」出前 教室 IN 弁天



初心者
大歓迎!!

日時 第1回5月 9日(金)午後1時～3時30分
第2回5月23日(金)午後1時～3時30分
場所 弁天第一会館<弁天5-1-8>
講師 ポ～トさん健康麻雀教室インストラクター
対象 港区在住60歳以上のかた
定員 16名
参加費 無料
申込み 4月21日(月)午前10時～
要申込・先着順・電話可・本人のみ



5月8日(木) 午後1時30分～ 物づくり

場所 本センター 5階 会議室
対象 市内在住60歳以上のかた
定員 10名
材料費 330円
持ち物 はさみ・油性マジック・ものさし
申込み 4月22日(火)10時～
要申込・先着順・代金を添えて窓口にて



3B体操教室

日時 5月12日(月)
午前10時30分～
場所 本センター 5階 会議室
講師 砂川 三代 先生
(日本3B体操協会 公認指導者)
対象 市内在住60歳以上のかた
定員 25名
申込み 4月25日(金)午前10時～
要申込・先着順・電話可・本人のみ



はじめての 顔ヨガ

笑顔は健康の特効薬!!

日時 5月14日(水)午後1時30分
場所 本センター 5階 会議室
講師 森 弘子 先生
顔ヨガ協会インターナショナル・フェイシャルヨガ講師
定員 30名
持ち物 鏡(お顔全体が映る大きさ)
*お持ちでない方は購入できます(110円)
スマートフォン(お持ちの方)
申込み 4月25日(金)午前10時～
要申込・先着順・電話可・本人のみ



健康体操

フレイル予防の健康体操

日時 5月13日(火)午後1時30分～
場所 本センター 5階 会議室
講師 森永 裕美 先生(健康運動指導士)
定員 25名
申込み 4月30日(水)午前10時～
要申込・先着順・電話可・本人のみ

棒ピクス

★「ひのき棒」を使った
「姿勢改善体操」!!
★健康であり続けるためには、
正しい姿勢が一番大切!!

日時 5月21日(水)午後1時30分～
場所 港区民センター 7階 ホール
講師 柏木 優子 先生(棒ピクストレーナー)
定員 25名
申込み 5月2日(金)午前10時～
要申込・先着順・電話可・本人のみ

スマホ相談会

日時 5月13日(火)午前10時30分～
場所 本センター 5階 会議室
申込み 4月24日(木)午前10時～
要申込・先着順・電話可・本人のみ
*おひとり20分で区切らせていただきます。



ポ～トさんだより

発行: 令和7年4月20日(毎月20日発行)
大阪市立 港区老人福祉センター
〒552-0003 港区磯路1-7-17
☎06-6575-1368

港区社協HPQRコード

ポ～トさん寄席

素人寄席「てんてん」

5月22日(木)午後1時30分～3時

場所 港区民センター6階 第1集会室
対象 大阪市内在住60歳以上の方
定員 60名
参加費 無料
申込み 5月1日(木)午前10時～
要申込・先着順・電話可・ご本人のみ

「梅丹亭小なん」
「天神亭吉幸」
「腹話術」

「狸賽」
「まとはつくす」
「お婆ちゃんの教室」
「天神亭ひれ克」

大阪中央卸売市場の見学

『ポ～トさん・(ウォーキング)』

日時 5月29日(木)
午前8時45分～11時
集合 午前8時25分
JR環状線 野田駅改札口前
現地解散
費用 28円(保険代)
交通費は自己負担
定員 20名(先着順)

雨天決行
荒天は
中止の
場合あり

せり場(せりは終了)では、
手で数字を表わす
手振符牒の体験や、
仲卸店舗での仕入れ
(一部の店舗での買物)を
していただけます。

申込み 4月23日(水)
午前10時からご本人が来館にて
*おつりのないようお願いします
*お買い物袋(保冷バッグ等)があると
便利です。滑らない履きなれた靴
でご参加ください。

第2回 港区グラウンドゴルフ交流杯

港区生きがいと健康づくり推進事業

日時 5月27日(火) 集合:午前8時30分
9時より開会式・ルール説明

場所 八幡屋公園 多目的広場グラウンド
定員 48名(先着順)
申込み 4月21日(月)午前10時～5月16日(金)午後5時
※ご本人が来館が電話で申込みください。

対象 港区在住60歳以上で、クラブ・
ボールをお持ちの方
*クラブ・ボールはご持参ください。
主催: ポ～トさん(港区老人福祉センター)
後援: 港区グラウンドゴルフ連盟





5月の行事予定表



館時間……午前10時～午後5時
休館日……日曜・祝日・年末年始

《各教室・同好会のご案内》
(センターの行事等により変更になる場合があります)

「皆様へお願い」 老人福祉センターは60歳以上の大阪市在住の方にご利用いただけます。ただし、老人福祉センターを利用される際には『利用証』が必要です。来館時は必ず提示をお願いします。初めて利用される方は利用証を発行しますので、住所・氏名・生年月日を確認できるもの(健康保険証、運転免許証等)をセンター事務所までお持ちください。			1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)		
軽運動室			10:00 太極拳 木曜 1:00 歌謡クラブ木曜	10:00 編物同好会 1:30 吹き矢教室	休館日 昭憲法記念日	休館日 みどりの日		
会議室2・3			10:00 百歳体操 11:00 百歳体操(指導なし)	10:00 百歳体操 11:00 百歳体操				
会議室3	「利用証の更新を済まされていない方は、お早めに!!」		【健康クラブ】 1:00～健康麻雀 B ＜初心者・初級＞	正午 習字同好会 2:00 習字勉強会				
会議室2			囲碁・将棋	1:00～健康麻雀 A				
会議室1			囲碁・将棋	囲碁・将棋				
5日(月)			6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
軽運動室	休館日		1:00 歌謡クラブ水曜	10:00 太極拳 木曜 1:00 歌謡クラブ 火曜A (日程変更)	10:30 いきいきサロン 1:30 フラダンス	10:00 太極拳 土曜 1:30 ストレッチ・ヨガ	休館日	
会議室2・3	休館日		10:30 歌体操 水曜 1:00 シークインダンス教室	10:00 百歳体操 11:00 百歳体操(指導なし)	10:00 百歳体操 11:00 百歳体操	【健康クラブ】 1:00～健康麻雀 B ＜初心者・初級＞		
会議室3	こどもの日		3:15 社交ダンス教室	5月8日(木) 1:30 「物づくり講座」 1:00～健康麻雀 ＜フリー＞要事前申込	【出前 健康麻雀教室】 1:00～弁天第一会所 ＜初心者大歓迎＞			囲碁・将棋
会議室2			囲碁・将棋	囲碁・将棋	1:30 俳句同好会			
会議室1					囲碁・将棋	囲碁・将棋		
12日(月)			13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
軽運動室	10:30 民舞サークル★ 1:30 すわろビクス月曜	10:30 すわろビクス火曜 1:00 歌謡クラブ 火曜B	1:30 民謡教室	10:00 太極拳 木曜 1:00 歌謡クラブ木曜	10:00 編物同好会 1:30 吹き矢教室	10:00 太極拳 土曜 1:00 歌謡クラブ F①	休館日	
会議室2・3	5月12日(月) 10:30 ＜砂川三代先生＞「3B体操」	10:30 歌体操 火曜 スマートフォン相談会 10:30～11:30	10:30 歌体操 水曜	10:00 百歳体操 11:00 百歳体操(指導なし)	10:00 百歳体操 11:00 百歳体操	【健康クラブ】 1:00～健康麻雀 A ＜上級・中級＞		
会議室3	【健康クラブ】 1:00～健康麻雀 A	5月13日(火) 1:30 ＜森永 裕美先生＞ 「健康体操」	5月14日(水) 1:30 ＜森 弘子先生＞ 「顔(フェイシャル)ヨガ」	【健康クラブ】 1:00～健康麻雀 B ＜初心者・初級＞	正午 習字同好会 2:00 習字勉強会			1:30 生花教室
会議室2	1:30 墨絵同好会	囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋	2:00 本・紙芝居			
会議室1	囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋		
19日(月)			20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
軽運動室	10:30 民舞サークル★ 1:30 すわろビクス月曜	10:30 すわろビクス火曜 1:00 歌謡クラブ 火曜A	10:00 歌謡クラブ F② 1:00 歌謡クラブ水曜	10:00 太極拳 木曜 1:30 歌体操・役員会	1:30 フラダンス	10:00 太極拳 土曜 1:30 ストレッチ・ヨガ	休館日	
会議室2・3		10:30 歌体操 火曜	10:30 歌体操 水曜 1:00 シークインダンス教室	10:00 百歳体操 11:00 百歳体操(指導なし)	10:00 百歳体操 11:00 百歳体操	【健康クラブ】 1:00～健康麻雀 B ＜初心者・初級＞		
会議室3	【健康クラブ】 1:00～健康麻雀 B ＜初心者・初級＞		3:15 社交ダンス教室	5月22日(木) 1:30 交流会館6階 「ポートさん寄席」	【出前 健康麻雀教室】 1:00～弁天第一会所 ＜初心者大歓迎＞			1:30 俳句同好会
会議室2			5月21日(水) 1:30 ＜柏木 優子先生＞ 「樺びくす」	囲碁・将棋	囲碁・将棋			
会議室1	囲碁・将棋	囲碁・将棋			囲碁・将棋	囲碁・将棋		
26日(月)			27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
軽運動室	10:30 民舞サークル 1:30 すわろビクス月曜	10:30 すわろビクス火曜 1:00 歌謡クラブ 火曜B	1:30 民謡教室	1:00 歌謡クラブ F③	1:00 歌謡クラブ F④	10:00 太極拳 土曜	休館日	
会議室2・3	【健康クラブ】 1:00～健康麻雀 A ＜上級・中級＞	10:30 歌体操 火曜 1:30 フラワーアレンジメント		10:00 百歳体操 11:00 百歳体操(指導なし)	10:00 百歳体操 11:00 百歳体操	【健康クラブ】 1:00～健康麻雀 A ＜上級・中級＞		
会議室3	1:30 墨絵同好会	5月27日(火) 1:30 ＜栄永 健治先生＞ 「養筆夢元教室」	5月28日(水) 10:00 ＜将棋＞ 「春・ポートさん杯」	5月29日(木) ＜ポートさん・歩＞ 「大阪市中央卸売市場」				
会議室2		5月27日(火) 9:00～ グラウンドゴルフ交流杯	囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋			
会議室1	囲碁・将棋				囲碁・将棋	囲碁・将棋		

曜日	教室・同好会名	週	時間	
月	民舞サークル 墨絵同好会 すわろビクス月曜	毎週 第2・4 毎週	午前10:30～ 午後1:30～ 午後1:30～	5週目は休み 無料 無料 5週目休
火	歌体操火曜 すわろビクス火曜 歌謡クラブ火曜A 歌謡クラブ火曜B フラワーアレンジメント	毎週 毎週 第1・3 第2・4 第4	午前10:30～ 午前10:30～ 午後1:00～ 午後1:00～ 午後1:30～	無料 5週目休 無料 5週目休
水	歌体操水曜 民謡教室 シークインダンス教室 社交ダンス教室 歌謡クラブ水曜	毎週 第2・4 第1・3 第1・3 第1・3	午前10:30～ 午後1:30～ 午後1:00～ 午後3:15～ 午後1:00～	無料 5週目休
木	歌謡クラブ木曜 太極拳 木曜日 歌体操・役員会	第1・3 毎週 第4	午後1:00～ 午前10:00～ 午後1:30～	5週目は休み
金	編物同好会 習字同好会 習字勉強会 俳句同好会 フラダンスサークル 本・紙芝居同好会 吹き矢教室	第1・3 第1・3 第1・3 第2・4 第2・4 第3 第1・3	午前10:00～ 午後0:00～(正午) 午後2:00～ 午後1:30～ 午後1:30～ 午後2:00～ 午後1:30～	無料 無料 無料
土	生花教室 ストレッチ・ヨガ 太極拳 土曜日	第1・3 第2・4 毎週	午後1:30～ 午後1:30～ 午前10:00～	5週目は休み

《ポートさん 開放事業》

木	百歳体操 ①	毎週	午前10:00～	5週目あり
	百歳体操 ②	毎週	午前11:00～	5週目あり
金	百歳体操 ③	毎週	午前10:00～	5週目あり
	百歳体操 ④	毎週	午前11:00～	5週目あり
	囲碁・将棋	毎日		
	健康麻雀A・B教室	不定期	健康麻雀カレンダーで確認ください。	

『ポートさん』レポート

《お誕生会(3月19日開催)》

お誕生日おめでとうございます。イギリス人による手品にはじまり、各サークルの方々に演芸を披露していただき、とても華やかな誕生会となりました。

《ポ～トさん・歩(3月27日開催)》

1年ぶりとなった人気のバス旅行、お天気も雨予報で心配されましたが、晴れて笑顔溢れる、日帰りバス旅行となりました。申し込み時間前から受付で並ばれるほど人気でしたので、次回もお見逃しなく!!

《3B体操》(3月18日開催)

3B体操は、一人の女性が自分の心身の健康を取り戻そうと考え、悩み苦しんだ体験のなかから生まれた健康体操です。音楽に合わせて動く気持ち良さを体験してください。



《フラワーアレンジメント体験会》 (3月25日開催)

お部屋にお花があると、癒しになり、心豊かになる気がします。日常の空間にお花があるのは、素敵ですね。



《物づくり》(4月8日開催)

今回は利用証カバーのリメイクと目印になるクリップを作りました。これで取り間違いによるストレスがなくなればと思います。



《交通安全講座》(4月9日開催)

自転車に関する道路交通法規の改正に伴い、どのように改正されたかを詳しく教えていただきました。自転車は身近なものである、たいへん参考になる講座でした。



《ヤクルト健康講座》(4月15日開催)

健康を維持するためには、免疫力を上げることが重要になるという視点からの講義で、皆さん真剣に耳を傾けられていました。日々の努力で健康年齢を伸ばしましょう。

