



センターだより 12月号

編集・発行 大阪市立西淀川区老人福祉センター
〒555-0001 西淀川区佃2-9-5
電話 6474-4100・FAX 6475-2063

発行日 令和2年12月1日

メンズキッチン

男性を対象とした調理を伴う講座を開催し、生活習慣病の予防や、健康増進のための食生活上の心得、あり方等に関する正しい知識を学びませんか。

日時 令和3年1月15日(金) 午前10時30分～午後1時

場所 西淀川区役所 3階 栄養講習室

内容 ●講話「おいしく減塩のコツ」

●調理実習・試食

●食生活チェックの記入

献立 減塩麻婆茄子、キャベツのレモン酢和え
あさりときのこのスープ、ごはん

対象者 区内在住、在勤の男性8名(先着順)

参加費 500円(食材費として、当日徴収)

申込方法 12月8日(火)午前10時～令和3年1月8日(金)
までに電話または来館のうえお申し込みください。

持ち物 エプロン、三角巾(大きめのハンカチまたはバンダナ)
手拭用タオル、布巾、筆記用具

共催 西淀川区保健福祉センター

西淀川区食生活改善推進員協議会「さざんか」

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合があります。



❗ 冬のコロナ対策へのご協力をお願いします!

「マスクの着用」「3密の回避」「手洗い・消毒」などの基本的な感染症対策を徹底しましょう。

「静かなマスク会食」をお願いします

会話の際には
マスクを着用しましょう!



いつでもマスク
気を付けたい「5つの場面」

 新型コロナウイルス
感染症対策推進室



 首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

 厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



お知らせ

声をだして活動するサークルは、当面の間活動自粛をお願いします。

健康麻雀は、当面の間中止とさせていただきます。

ご理解のほどよろしくお願いいたします。

再開が出来るようになりましたら、センターだよりにてお知らせいたします。

よろしく
お願いします



※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止となる場合があります。

お願い

新型コロナ感染症対策のため
現在給茶機は、使用できません。
冬場で暑くないと思われがちで
すが、空気が乾燥していますし、
マスクも着用していますので
水分補給の飲み物を、各自忘れず
に持参してください。

換気の為に窓を開けております。

よろしくお願いいたします。



通り過ぎふと振りむけば金木犀

晩秋や古武士の如くピラカンサ

ポンチョ着て深まる秋のウォーキング

秋寒や歩け歩けと三千歩

萩の花紅白みだれ奈良街道

万古焼母居る如く新茶汲む

朝寒の一呼吸して溝掃除

大島

浅岡

松下

木澤

沖本

三倉

綿岡

幸子

紀郎

かづ子

ツル子

国子

栄子

良美

秋深し写経に坐すは女学生

富田 栄子

十一月の句

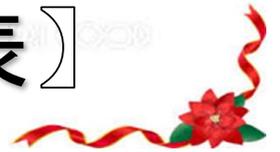
富田選

西淀川区老人福祉センター 年末年始の休館日のお知らせ

令和2年12月29日（火）～令和3年1月3日（日）まで
休館とさせていただきます。



【12月行事予定表】



日	曜	午 前	午後	日	曜	午 前	午 後
1	火			17	木	太極拳② ペン習字	フォークダンス
2	水	民踊 パッチワーク		18	金	フラダンス② 百歳体操1B2B	区老連委員会
3	木	太極拳① ペン習字	フォークダンス	19	土		手話
4	金	フラダンス② 百歳体操1A2A		20	日	休 館 日	
5	土		手話	21	月	リズム体操 歌体操研修会	3B体操
6	日	休 館 日		22	火	編物 水彩画	
7	月	リズム体操 俳句	3B体操	23	水	フラダンス①	いきいき教室 老ク女性部民踊
8	火	編物 水彩画		24	木	太極拳②	習字
9	水			25	金	歌体操 百歳体操1A2A	
10	木	生花	習字	26	土	生花	
11	金	歌体操 カメラ 百歳体操1A2A		27	日	休 館 日	
12	土			28	月		
13	日	休 館 日		29	火	休 館 日	
14	月	民踊		30	水	休 館 日	
15	火	フラダンス① 手作り教室		31	火	休 館 日	
16	水	骨盤体操⑥ パッチワーク					

※囲碁・将棋などは毎日午後1時から3時30分時まで利用できます。女性の方もお気軽にご参加ください。

※都合により予定が変更になることがあります。

※いきいき教室はふくふく(区社協)主催です。