

同好会 でみつけよう!



楽しみ 健康増進
脳トレ 仲間 趣味 会話
ヒマつぶし 生きがい 友達 特技 作品
思い出

東住吉区老人福祉センター
同好会紹介冊子

546-0032

大阪市東住吉区東田辺 2 丁目 11-28
東住吉区老人福祉センター

06-6699-3000

2024 年 1 月 15 日時点の情報が掲載されています。
随時、掲載内容から変更されている可能性がありますので
詳細は、各同好会代表者、もしくは、
実際に見学に来られた際にご質問ください。

見学申し込みは一律
老人福祉センター事務所にてお受付いたします。

【06-6699-3000】

月曜～土曜 10時～17時

日祝・年末年始は閉館

紹介同好会ページ一覧

同好会名	活動日	頁
囲碁	第2・4木 (AM)	2
英会話	第2・4土 (AM)	3
オープンホビー	第3水 (AM)	4
華道	第2金 (PM)	5
コーラス	第2木 / 第4水 (AM)	6
詩吟	第3金 (AM)	7
詩舞	第4木・金 (AM)	8
将棋	第1・第3土 (AM)	9
書道	第3木	10
新舞踊	第3火 (AM) 他	11
太極拳	第2・第4土 (AM)	12
大正琴	第1第4火 / 第2・第4月	13
ハーモニカB	第1・第3月 (AM)	14
ハイキング	不定期	15
フラダンス	第1・第3金 (AM)	16
民踊1	第3月 (AM) 他	17
民踊2	第1・第3水 (AM)	18
民謡	第1・第3火 (PM)	19
ヨガ	第1・第3土 (AM)	20
ハーモニカA	第1・第3月 (PM)	21 上
謡曲	第1・第3水 (AM)	21 下

囲碁同好会

囲碁って どんなん？ 知ってみたい！
ちょっと知ってるけど いい相手がいない！



こんな方に入っていただきたい！

白石黒石のシンプルな世界に
囲碁の奥深い世界を体験していただける
そんな、お手伝いをいたします

初心者歓迎

女性歓迎

顧問：喜多和彦 氏

日本棋院七段免状授与（平成 17 年・2005 年）

大阪市高齢者囲碁将棋大会で優勝（平成 16 年・2004 年）

○自由対局

●毎月第 2・第 4 木曜日 午前 10 時～12 時

○囲碁将棋対局室

●費用 令和 5 年・6 年度は 0 円で実施。

7 年度は 1,000 円 / 年 にて実施予定。

○現会員 17 名



英会話同好会

開催日時	第2・第4土曜日 10:30~11:30
活動内容	初心者可能な英会話
月謝	1回 1,000円 (月 2,000円になります)
活動人数	10名で活動中・会員募集中
問合せ先	代表者(伊藤) 06-6608-3305

先生のプロフィール

シカゴ在住歴10年以上の優しい日本人女性です。

毎回、自分の経験を英語でスピーチします。

もちろん、作文をしてそれを読んでも構いません。

最近は英語を話す自信がついたと外国人に積極的に話しかける生徒が増えています。

現在は、外国人旅行者が増えています。

色々な国の人と
おしゃべりが
できるように
なりたいと、
がんばっています。
いつでも見学に
お越しください！



オープンホビー同好会



開催日時	第 3 水曜日 午前 10 時～ 12 時
活動人数	現在 6 名で活動中 新規会員募集中
活動内容	粘土をこねて、色々なものを作り、それをオープンで焼く
会 費	月 500 円ですが 半年分 3000 円を一括集金。 別途、先生へお中元とお歳暮
講 師	松本先生

指先をつかうので、認知症防止にもなり、
作品が出来上がったら、おうちに飾れて
楽しいですよ。

いつでも見学にきてください。

見学申し込みは、老人福祉センターまで。

華道同好会

【先生より】

美はしき花にあこがるる人こそは
花に似たる心持つなり

花による天国化運動によって、一人でも多くの方が、一輪の花によって、いやしや、なぐさめを与えていただき、生活の中にうるおいを持って生きていただくことが、大切なことと思われれます。昨今の世界の状況の中で少しでもいやされていくことが大切だと思います。

お稽古日

毎月第2金曜日
午後1時半～3時

月謝

月500円ですが
6か月分3,000を一括集金

必要経費

お花代
1回1,200円

活動人数

現在、5人で活動中
見学申し込みは
センターまでお電話にて



コーラス 銀の風 合唱



みんなで一緒に楽しく
^{ゲンキ}身体ーパイ 声を出して
健康のため・スツキリ！

同好会員募集

練習日

第2木曜 10時～ (開館10時)
第4水曜 10時～ (開館10時)

会費

1回参加ごとに500円 (欠席時は不要)

連絡先

090-3280-9224 (田中)
090-7104-5434 (平岡)
06-6621-4689 (三木)

詩吟同好会

詩吟を通じて

人生を楽しみませんか・・・『一吟天地の心』

○練習日 毎月第3金曜日（午前10時～正午）

○会場 老人福祉センター会議室

○対象 市内在住の60歳以上の方

○講師 寺嶋岳紅先生

○費用 参加費 1回 500円

○毎年開催される『老人福祉センター同好会発表会』に参加します

○春・秋には、近郊の吟行ハイキングを計画

○問い合わせ 見学・入会などお問い合わせは、老人福祉センターまで

「同好会発表会」での舞台風景

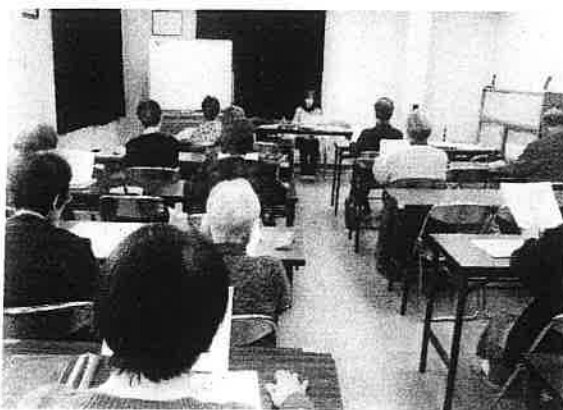


吟行ハイキング

（飛鳥石舞台古墳にて）



毎月の練習風景



夏草や
兵どもが
夢のあと

江南の春
千里鶯啼いて緑紅に映ず
水村 山郭 酒旗の風
南朝 四百八十寺
多少の楼台 煙雨の中
春過ぎて 夏来るらし
白妙の 衣ほしたり
天の香久山

詩舞同好会

開催日時 第4木曜日・第4金曜日

午前10時から12時

活動内容 詩吟に合わせて踊ります。

初心者でも大歓迎です。

会費 月謝1,000円

活動人数 現在10名で活動中です。

ケガや体調不良の時は無理をせず
休会し、楽しく続けています。

発表の場としては

- ・老人福祉センター同好会発表会
- ・高齢者芸術祭
- ・吟詠大会

等に「詩舞祥風会」として出演しています。

足腰に不安のあるかたも
だいじょうぶ。
リハビリのつもりで
楽しく、お稽古致しましょう。
見学、お待ちしております。
見学申し込みは
老人福祉センターまで。



将棋同好会

開催日時 毎月第1・第3土曜日 午前10時半～12時

活動内容

- ・ 会員相互の親睦を図る
- ・ 生きがいづくり
- ・ 健康増進等を目的とする

必要経費 会計年は4月1日～翌3月31日
会費は年100円です。

活動人員 現在は約 10 名程度です。
大幅増員募集中です。

問合せ先 担当【笠原】 090-2354-7065

【使用教材 サンプル】

●馬うまの守まもりをずらしたい



第15問

★★★★★

持駒 金

トドメは銀ぎん！



第17問

★★★★★

四 持駒 もちこま
五 銀 ぎん
銀 ぎん

● 「逃げ道に捨駒」の手筋



第16問

★
★
★
★
★

持駒もちこま
金きん
銀ぎん
桂けい

あいらま
合駒をさせない
ほうほう かんが
方法を考える

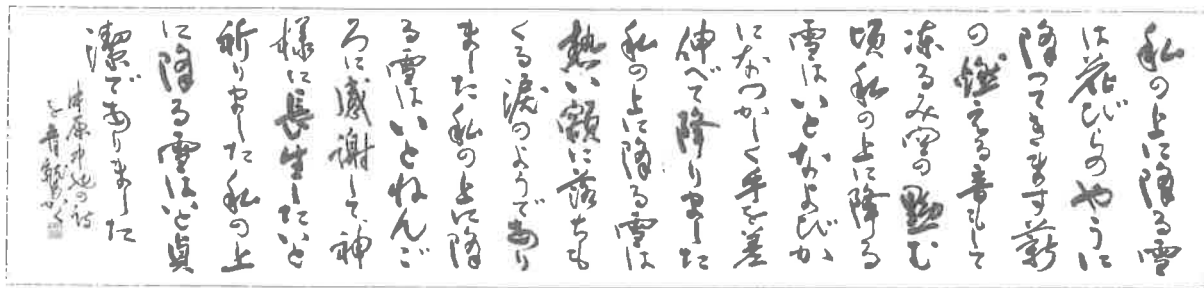


第18問

★
★
★
★
★

四 持駒 もちこま
五 銀 ぎん
銀

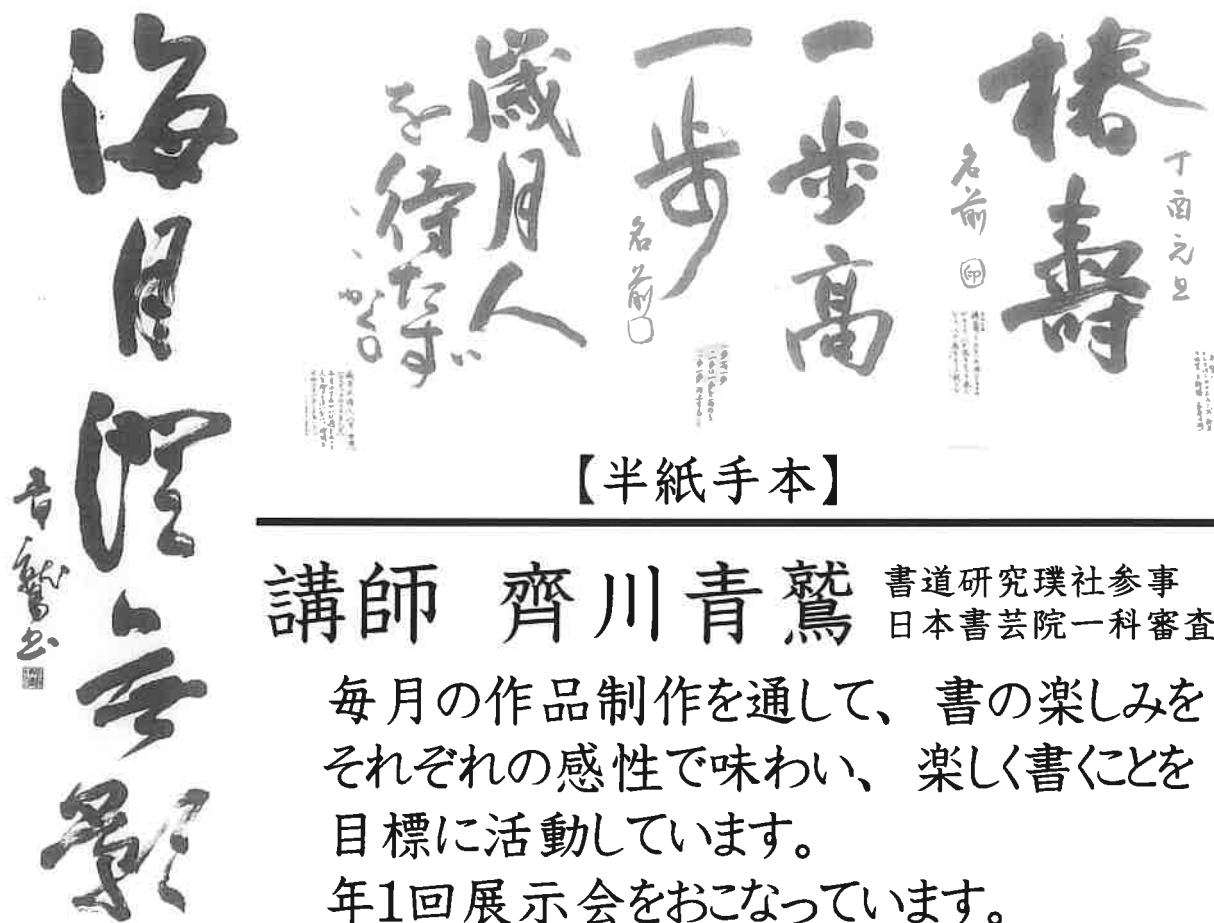
書道同好会



改組 新 第 7 回 日 展 (2020)

生ひ立ちの歌 II

齊川青鷺



【半紙手本】

講師 齊川青鷺

書道研究 璞社 参事
日本書芸院 一科 審査員 参与

毎月の作品制作を通して、書の楽しみを
それぞれの感性で味わい、楽しく書くことを
目標に活動しています。

年1回展示会をおこなっています。

稽古日 毎月第3木曜日

1組 (10:30~12:00)

2組 (13:30~15:00)

月謝 1,000 円

見学申し込みは老人福祉センターまで



新舞踊サークル 桜の会

新舞踊で表現することの楽しさや踊りの基礎を知っていただきます。
細やかなしぐさを学び、心豊かなひと時を楽しみましょう。

新規会員募集中

活動日

- ・ 第3火曜日（老人福祉センター）
- ・ 第1火曜日（別会場にて）

費用 第3火曜参加分は無料。
第1火曜の参加費用に関しては
別途ご説明いたします。

講師 曾庭常子

※着物をお持ちでない方には、
お貸しいたします。

太極拳

開催日時 第2・第4土曜日 午前10時半から12時

活動内容 初心者でもテンポの緩い運動です。

必要経費 月謝 1,000 円 (別途講師へのお中元・お歳暮代あり)

活動人数 10 名で活動中

問合せ先 まずは見学にお越しください。

見学申し込みはセンターへ直接お電話にて



私達は太極拳の同好会です。

太極拳は力やスピードで競うものではなく、ゆっくりとした動作のため個人の能力や年齢に関わらず、広範囲の人達が参加して練習できるエクササイズです。

全身運動で好きな曲に合わせ、楽しく動いています。

どなたでも一度体験に来て下さればうれしいです。

大正琴同好会 新規募集中

この同好会は、1組と2組があり、

1組は毎月 第1・第4火曜日
午前10時～12時まで

2組は毎月 第2・第4月曜日
午前10時～12時まで

のお稽古時間で開催しています。

会費は月額 2,000 円です。

別途、材料費、及び、講師のお中元・お歳暮代が必要です。

現在 11 名で活動中ですが、定員 20 名まで募集します。



大正琴は、ドレミファを1・2・3・4の数字で表わされたボタンを左手で押さえ、右手のピックで弾きます。

笑顔が素敵な畠山先生と、楽しくお稽古しております。

年に1回発表会にチャレンジして、人生を楽しく素晴らしいものにしています。

そして福祉施設や、地域の交流にも協力させてもらっています。ご興味のある方は一度見学にお越しください。

見学申し込み・問合せは、

畠山美知子 06-6699-3987 まで

よろしくお願いいたします。



ハーモニカ B

活動日時

- ・ 毎月第1・3月曜日 午前10時～12時

活動内容

- ・ 復音ハーモニカを使って、基礎・基本を中心とした合奏の練習。
- ・ 随時、ベース奏法や3穴奏法をしています。
- ・ 使用する復音ハーモニカ

基本的に「C」「Am」「A」の3本を使用します。

曲によって「A#」「C#」を使用する場合もあります。

そのため5本のハーモニカが必要になります。

- ・ 練習曲

童謡 唱歌 歌謡曲など

- ・ 過去の練習曲

「みかんの花咲く丘」「知床旅情」「リンゴ村から」「月の沙漠」

「千曲川」「瀬戸の花嫁」「旅愁」故郷」「長崎の鐘」など

必要経費

月額 200円

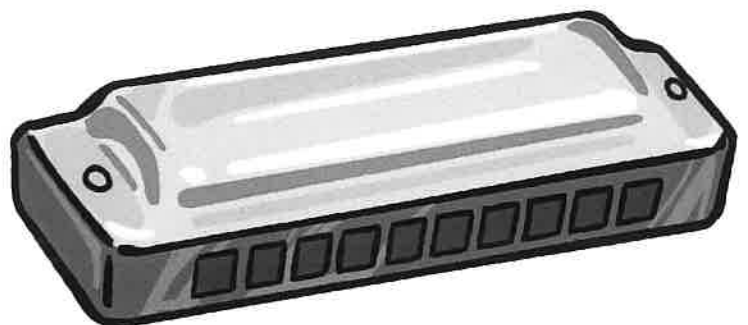
活動人数

現在17名で活動中

問い合わせ先

まず見学にお越しください。

見学申し込みは、老人福祉センターまで。



ハイキングクラブ

会費 月額500円
保険料込み、
一括集金のため
半年分3000円で徴収

1年間の活動履歴

新年ハイク… 1月に新年会を兼ね、
宴会と散策程度の
ハイキングを行っています

定例山行… 毎月1回、8キロ前後の
たのしいハイキングを行っています。

会の運営… 総会（毎年3月開催）

- ・役員の改選
- ・会計報告
- ・年間行事の報告
- ・1年間の活動の反省と活動方針
- ・新入会員の紹介
- ・6ヵ月計画立案（9月に再立案）

運営委員会（毎月1回）

- ・活動の企画・立案
- ・下見 ・案内書配布 ・保険料手配

会員数 : 令和5年1月時点 25名
新会員募集中（毎月入会説明会開催 日にちは要問合せ）
問合せ：ハイキングクラブ【ワイワイ】
会長 數本忠司（090-1895-5170）





ALOHA!! HULA

私たちはいつも“楽しく元気で美しく”をモットーにみんなでフラレッスンをがんばっています！HULAの「HU」は昇る、「LA」は太陽を言う意味です。皆さんも日常合間のひと時を私たちと一緒にHULAを楽しみませんか！お待ちしております♪

開催日時 第1・3金曜日 午前10時～12時

活動内容 東住吉区民ホール
文化祭・芸術祭・同好会発表会
ATCハワイアンフェスティバル
ハルカスハワイアンフェスティバル
道頓堀ホテル・ハワイアンフェスティバル(年1回)

必要経費 月謝 2回 2,000 円
雑費 ・講師へのお中元・お歳暮
・練習用テープ、又はCD
練習用プリント代 (500 円)

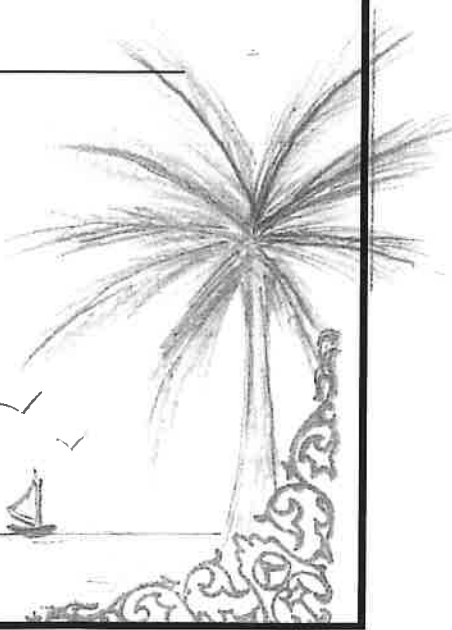
活動人員 20 名で活動中 募集 約 20 名

講師 杉田マナ 先生

問い合わせ先 まずは見学にお越しください。
申込はセンターまで
老人福祉センター
06-6699-3000

フラ代表 国井廣子
090-9706-8459

備考 他、活動により出演料が
必要な場合もあります。ご了承ください



民踊1教室です

私たちと一緒に民踊を踊りませんか？

全国の民謡や盆踊りの曲など楽しく踊りましょう！

手や足を動かすと

運動になりますよ！

はじめての方も大歓迎です。

春には桜まつり

夏には地域の盆踊り

センター主催の

イベントなどに

参加し、

楽しんでいます。

現在、

60代・70代・80代の

メンバーで

明るく元気にお稽古しています。



講 師 嬉野八枝子

練習日 ・ 毎月第3月曜日 10時～12時
老人福祉センター（開館10時）

・ 毎月第3木曜日 10時～12時
今川文化会館

受講料 1回300円（欠席時は不要）

男女問わずお待ちしております。まずは見に来てください。

お問い合わせ： 植（090-1909-9108）

民踊(2) 同好会

・開催日時

第一水曜日・第三水曜日 午前10時から12時

・活動内藤

身体を動かし、楽しみながら踊ります。

・必要経費

月謝一回300円

(お中元・お歳暮代各1000円別途必要)

9名で活動中 踊りたい人募集中

造幣局の桜踊り・同好会発表会・おさらい会などに参加

まず、見学にお越しく下さい。

見学申し込みは老人福祉センターまで

詳細問い合わせは、代表者【田島】までご連絡ください。

090-8232-3370

現在は「鴨川おけさ」「まつのき小唄」新しく「苦小牧おどり」、

「富士ばやし」を練習しています。年齢層も高くなってきましたので、

優しい踊り、踊りやすく覚えてやすい踊りに変わってきました。

初心者でも踊れます。70代から80代の方も「楽しい」と言っ

てくれます。踊り続けられるのも身体あつてのことです。健康寿命を

のばすためにも、一緒に踊りましょう。お待ちしております。

4級日本民踊公認指導者もいて頑張って指導にあたっています。

基本動作は守るようにします。よろしく願います。



民謡同好会

会員さん募集



三味線の生演奏で合唱を主体に個人唄も練習しています。楽しいですよ。興味のある方はお集まりください。

練習日	毎月第1・第3火曜日	午後7時30分
場所	東住吉区老人福祉センター	
講師	梅若朝邦 先生	
会費	¥1,500 (月額)	

毎年開催される以下の催事に参加しています。

- 1、老人福祉センター同好会発表会
- 2、梅若朝路会発表会

発表会は賛助会員で参加します。

(※参加における実費等は会費とは別途必要です)

上記の練習日に見学においでください。

ヨガ同好会

開催日時 ・第 1 土曜日 午前 10 時半から 12 時

・第 3 土曜日 午前 10 時半から 12 時

活動内容 初心者でも大丈夫です。

必要経費 月謝 800 円

活動人数 16 名で活動中

問合せ先 見学にお越しください。

見学申し込みはセンターまでお電話にて
もしくは、ヨガ代表者【斎藤】まで
ご連絡ください。

(斎藤) 06-6713-2037

心身ともに優しく楽しい
時間です。

それは生き抜く力になり
ます。

ヨガポーズの完成を
目指すのではなく

その過程を大切にしてい
ます。

いつでも楽に動ける
身体を目指しましょう



ハーモニカ同好会 A

♪ 小さな楽器のハーモニカの演奏者を2パートにわけて
二重奏のコラボを楽しもう♪

- | | |
|-----------------|---|
| ★会の運営 | 全員が順番に会の進行役となり、
リズム合わせの音頭をとる |
| ★定例会 | 毎月第1・第3月曜日 午後1時から3時まで |
| ★会費 | 200円 / 月 |
| ★令和5年の
課題曲一例 | (夏季) みかんの花咲く丘 / 栄冠は君に輝く / 函館の女
(秋季) 里の秋 / あの丘を超えて / 川の流れるように |
| ★現会員 | 11名 |
| ★備考 | 上級者向きのグループとなります。
初心者はハーモニカBに
入会となります |



謡曲同好会

開催日時 第1水曜日・第3水曜日 午前10時半から12時
活動内容 ・ 能の謡の詠吟

(発声・音階・リズムや文章符号の習得)

・ 講師の指導のもと、謡本《観世流謡本》に沿い
約3か月で1曲を受講

・ 斉唱レベルから役謡、地謡まで。

必要経費

・ 教本代 (観世流謡本、市販品)
・ 講師への謝礼品 (年2回、些少で)

活動人数

6名にて活動中

問合せ先

代表者【吉村】までご連絡ください

080-4244-0219



老人福祉センターでは、

- ・ 主催事業の開催
- ・ 同好会の運営サポート
- ・ 車いすや傘の貸し出しなど、

高齢者の方々を対象としたサービスを提供しています。
このサービスを受けていただくためには、利用証をお作り
いただく必要がございますので、ご希望の方はぜひ、窓口
までお越しください。
お待ちしております。

老人福祉センター 利用証の作り方



- 対 象 市内在住 60 歳以上
※ 他区の老人福祉センターの
利用証をお持ちの方は、カードは
そのままお使いになれますが、
「東住吉区」でのご登録は必要になります
ので、「登録用紙」にご記入いただき、
初回の**身分証明書のご提示と、緊急ご連絡先**
のご記入をお願いいたします。
- 証明書 運転免許証（運転経歴証明書でも可）、保険証 等
現住所・生年月日が確認のできる公的書類を一点。
- 費 用 無料
- 必要事項 **同居・別居問わず、緊急連絡先のご登録が必要です。**
当センター内での事故・病気等の場合などに利用しますので
極力スピーディに連絡がつくご親族の方のご登録をお願い
しております。

その他、不明点等は当センターまでお問い合わせください。

06-6699-3000 東住吉区老人福祉センター