

2021年10月

中央区東老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土					
※感染症拡大状況等により教室・行事等が変更になる場合がありますのでご参加の際はご確認ください。 					1		2				
					10:00 11:00	百歳体操A 百歳体操B					
					13:00 13:30	俳句 健康太極拳	13:00 13:00 13:30	ハンドメイドひよこ 囲碁 生花			
3	4	5	6	7	8	9					
休館日		10:00 11:00	百歳体操A 百歳体操B	10:00	押絵	10:00 10:30 11:00	百歳体操A 民踊 百歳体操B	10:00 11:00	百歳体操 講習会 Aコース Bコース		
	13:00	囲碁	13:00 13:30 13:30	煎茶道 水墨・墨彩画 リサイクル	13:30 13:30 14:00	木版画・植物画 ボランティア 落語を楽しむ会 (中央会館)	13:30 13:30 14:00	歴史・健康 ウォーキング	13:00	美書道	13:00 13:00
10	11	12	13	14	15	16					
休館日	10:00	フラダンスティアレ	10:00 シニアエクササイズ⑦ 10:00 11:00	ゆっくりゆっくり 百歳体操A 百歳体操B	10:00 健康体操なでしこ 10:30 11:00	百歳体操A やさしいヨガ なごみ 百歳体操B	10:00 11:00	百歳体操A 百歳体操B	10:00	ハンドメイドひよこ	
	13:00	囲碁	13:30 歌謡舞踊 (入門・初級) 14:00 楽しく学ぼう！ 韓国語①	13:00 詩吟 13:30 ボランティア	14:00 手作り アクセサリー	13:30	健康太極拳	13:00 13:00	ハンドメイドひよこ 囲碁		
17	18	19	20	21	22	23					
休館日		10:00 11:00	百歳体操A 百歳体操B		10:00 10:30 11:00	百歳体操A 民踊 百歳体操B	10:00 10:00 11:00	百歳体操A オカリナひまわり 百歳体操B			
	13:00	囲碁	13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル	13:30 ボランティア 13:30 木版画・植物画 14:00 在宅医療 講演会②	14:00	スマホ 講習会①	13:00	美書道	13:00 13:00	ハンドメイドひよこ 囲碁	
24	25	26	27	28	29	30					
休館日	10:00	フラダンスティアレ	10:00 歌体操 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 健康体操なでしこ 10:30 11:00	百歳体操A やさしいヨガ なごみ 百歳体操B	10:00 11:00	百歳体操A 百歳体操B				
	13:00 13:30	囲碁 民踊	13:30 歌謡舞踊 (入門・初級) 14:00 楽しく学ぼう！ 韓国語②	13:30 ボランティア	14:00	スマホ 講習会②			13:00 13:00	ハンドメイドひよこ 囲碁	
31											
休館日											



センターだより 2021年10月



中央区社会福祉協議会



パソコン・スマートフォンからもセンターだよりを見られます。中央区社会福祉協議会のHPの新着情報をご覧ください。

中央区高齢者生きがいと健康づくり総合推進事業
中央区東・南老人福祉センター合同事業

落語を楽しむ会

日時: 10月6日(水)

午後2時~3時

参加費無料

場所: 中央会館

出演: 上方落語協会(3名)

桂 米紫

林家 卯三郎

桂 鞠輔

定員: 100名(要申込・先着順)

【東・南 各50名】



ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ⑦

参加費無料

日時: 10月12日(火)

午前10時~11時

場所: 中央区東老人福祉センター

講師: イチローデイサービス派遣講師

内容: 『肺炎予防』についての
講話とエクササイズ

定員: 20名(要申込・先着順)

持ち物: タオル・飲み物



中央区東・南老人福祉センター共催

歴史・健康ウォーキング

【天満天神社コース(約4km)】

日時: 10月7日(木)

※予備日 10月13日(木)

午後1時30分~4時

集合: 大阪メトロ天満橋駅地上

(スターバックスコーヒー前)

午後1時30分(時間厳守)

参加費: 30円(保険料) 交通費は自己負担

定員: 20名(要申込・先着順)

【東・南 各10名】

持ち物: 雨具・お茶・マスク着用



中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

百歳体操講習会

参加費無料

日時: 10月8日(金)

Aコース 午前10時~10時40分

Bコース 午前11時~11時40分

場所: 中央区東老人福祉センター

講師: イチローデイサービスセンター

理学療法士 佐々木 元勝さん

定員: 各20名(要申込・先着順)



運動不足になっていませんか? 講師の先生がわかりやすく説明します。
この機会に百歳体操講習会をぜひ体験してみたいはかがでしょうか?

【全3回シリーズ】はじめての韓国語 楽しく学ぼう!

日時: ① 10月12日(火)

② 10月26日(火)

③ 11月 9日(火)

参加費無料

午後2時~
3時15分

※全3回すべて参加できる方

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 初心者向け 韓国語講習会

講師: 金 修子(キム スジャ)先生

定員: 20名(要申込・先着順)



手作りアクセサリー体験教室

日時: 10月14日(木) 午後2時~4時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: UVレジンを使って
アクセサリーを作ろう!!

講師: 小谷 由美江さん

定員: 15名(要申込・先着順)

参加費: 500円

申込み: 参加費持参で窓口へ



スマートフォン体験講座

日時: 10月21日(木)

午後2時~4時

参加費無料

①「初めてのスマホ入門講座iPhone編」

日時: 10月28日(木)

午後2時~4時

②「初めてのスマホ入門講座LINE編」

場所: 中央区東老人福祉センター

定員: 各回15名

講師: ソフトバンク(株)派遣講師



在宅医療講演会②

参加費無料

日時: 10月20日(水) 午後2時~3時

場所: 中央区東老人福祉センター

講師: 柳生 隆一郎 先生

(柳生クリニック)

内容: 「コロナ禍における
高齢者医療について」

定員: 20名(要申込・先着順)



中央区高齢者生きがいと健康づくり総合推進事業
中央区東・南老人福祉センター合同事業

ウィンターコンサート

~鍵盤が奏でる癒しのしらべ~

日時: 12月1日(水)

午後2時~3時

場所: 中央会館

出演: 秦 コータローさん

定員: 100名(要申込)

【東・南 各50名】

申込み: 10月20日(水)より開始



Higashiの脳トレ⑦

参加費無料

※事務所窓口にて配布します!

日時: 10月1日(金)~10月30日(土)

午前10時~午後4時の間

※利用証をご持参ください。

(初めての方は発行します。)



おうちで気軽に脳トレにチャレンジ!

同じ問題を1か月間、窓口にて配布します。

1人1セット。百マス計算、漢字の読み書きなど、頭が
やわらかくなる問題がたくさん! 解答付です。

さんぽ de BINGO



まちを歩いて回って、
秋の訪れを感じましょう!



※イベントはすべて大阪市内在住の60歳以上の方対象です。
お申込みは窓口またはお電話にて受付ます。

《センターをご利用のみなさまへ》

- ・センターのご利用は、市内在住 60 歳以上の方が対象です。
- ・センターのご利用には、利用証が必要です。
- ・利用証がない方は受付で発行いたします。
- (※住所・年齢の確認できるもの(健康保険証など)をご持参ください。)
- ・利用証をなくされた方は再発行いたしますので、お申し出ください。
- ・大阪市内に『暴風警報』が発令された場合は臨時休業とします。
- ・教室、行事等の日程を変更することがあります。

【開館時間】午前10時~午後5時

【休館日】日曜・祝日・国民の休日・年末年始

【所在地】大阪市中心区農人橋 1-1-6

【電話】6941-7719 【Fax】6941-7709

【大阪市立中央区東老人福祉センター 付近図】



* 地下鉄谷町線・中央線8番出口より徒歩3分

同好会案内

興味のある方はぜひ一度ご見学にいらしてください！

同好会名	定例日	時間
生花同好会	第1(土)	13:30~15:30
押絵同好会	第1(水)	10:00~13:00
俳句同好会	第1(金)	13:00~15:30
木版画・植物画同好会	第1・3(水)	13:30~15:30
泰の会水墨・墨彩画同好会	第1・3(火)	13:30~15:30
美書道同好会	第2・4(金)	13:00~14:30
囲碁サロン	毎週(月)・(土)	12:00~17:00
ハンドメイドひよこ	第1・2・4・5(土)	13:00~15:30
	第3(土)	10:00~15:30
リサイクルクラブ	第1・3(火)	13:30~15:30
ボランティア	毎週(水)	13:30~15:30
民謡同好会	第1・3(木)	10:30~12:00
	第4(月)	13:30~15:00
歌謡舞踊同好会(入門初級)	第2・4(火)	13:30~16:30
フラダンスティアレ	第2・4(月)	10:00~11:30
健康太極拳同好会	第1・3(金)	13:30~15:00
歌体操輝くバラの会	第4(火)	10:00~12:00
健康体操なでしこ	第2・4(水)	10:00~11:30
やさしいヨガなごみ	第2・4(木)	10:30~11:45
考楽社(煎茶道)	第1(火)	11:00~16:30
いきいき百歳体操A	毎週(火)・(木)	10:00~10:40
いきいき百歳体操B	毎週(火)・(木)	11:00~11:40

※定例日及び時間は変更になる場合があります。詳細はお問合せください。



同好会名	定例日	時間
社交ダンス同好会	第2・3・4・5(土)	13:30~15:30
フォークダンスサークル	第1・3(月)	10:00~12:00
詩吟同好会	第2・4(水)	13:00~15:30
民謡クラブ	第2・4(金)	13:30~15:30
謡曲同好会	第2(木)	13:30~15:30
遊歌クラブ	第1・3(金)	10:30~12:00
歌謡同好会①	第2(木)	13:00~14:30
歌謡同好会②	第2(木)	14:40~15:40
カラオケ同好会①	第4(金)	10:00~12:00
カラオケ同好会②	第4(水)	13:00~15:30
なつメロ同好会	第3(月)	13:00~15:30
尺八同好会(初級)	第1・3(火)	13:00~14:30
(中級)	第1・3(火)	14:30~16:00
オカリナ同好会ひまわり	第2・4(金)	10:00~11:30
とまり木(ふれあい喫茶)	第2・4(火)	13:30~15:30



右側の同好会は感染症予防を考慮して現在活動休止中です。

