

2021年11月

中央区東老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	
	13:00 囲碁	13:00 煎茶道 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル			13:00 俳句 13:30 健康太極拳	13:00 生花 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
7	8	9	10	11	12	13
休館日	10:00 フラダンスティアレ	10:00 ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ® 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 健康体操なでしこ	10:00 百歳体操A 10:30 やさしいヨガ なごみ 11:00 百歳体操B	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	
	13:00 囲碁 13:00 運転免許証 返納相談会 (東警察署)	13:30 歌謡舞踊 (入門・初級) 14:00 楽しく学ぼう！ 韓国語③	13:00 詩吟 13:30 ボランティア	14:00 手作りの部屋 	13:00 美書道	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
14	15	16	17	18	19	20
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 大正琴 10:00 ハンドメイドひよこ
	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③	13:30 健康セミナー シールラリー③	13:30 健康太極拳	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
21	22	23	24	25	26	27
休館日	10:00 フラダンスティアレ		10:00 健康体操なでしこ	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	
	13:00 囲碁 13:30 民踊		13:30 ボランティア	14:00 歌謡舞踊ショー	13:00 美書道	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
28	29	30	* 教室・行事等の日程を変更する事がありますのでご注意ください。 * 気象通報により大阪市内に『暴風警報』が発令された時、または突発的事故発生の場合は当センターの利用を中止することがあります。 * センター日より作成後の紙面上の追加・変更はできかねますのでご了承ください。 よろしく願います 			
休館日		10:00 百歳体操A 10:00 歌体操 11:00 百歳体操B				
	13:00 囲碁	13:30 歌謡舞踊 (入門・初級) 14:00 認知症は 怖くない！②				



センターだより 2021年11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の最新情報をご覧ください。

東警察主催 運転免許証返納相談会

日時: 11月8日(月)

参加費無料

- ① 午後1時～1時30分
- ② 午後1時30分～2時
- ③ 午後2時～2時30分



場所: 中央区東老人福祉センター

講師: 大阪府警察本部交通部運転免許課
東警察署・東交通安全協会

対象: 60歳以上の運転免許証保有の方

内容: 「身体能力測定」や「認知機能テスト」に
チャレンジした後に、交通安全指導などを
行い、返納を考えるきっかけにしてください。

定員: 各回5名(要申込・先着順)

参加者全員にタクシーチケット贈呈!



※今回の相談会に参加されても、当日、運転
免許証を必ず返納する必要はありません。

在宅医療講演会③

参加費無料

日時: 11月17日(水) 午後2時～3時

場所: 中央区東老人福祉センター

講師: 吉川 岳男 先生 (吉川内科)

内容: 「感染症に負けない」

「長生きのための腸内環境について」

定員: 20名(要申込・先着順)



ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ⑧

参加費無料

日時: 11月9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: 『インフルエンザ対策』

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

健康セミナー シールラリー③

参加費無料

日時: 11月18日(木)

① 午後1時30分～2時30分

② 午後2時45分～3時45分



場所: 中央区東老人福祉センター

講師: 近畿中央ヤクルト販売株式会社

戸川 真早美 さん

内容: ヤクルト空容器工作

～いつまでも楽しく! 元気に!!～

定員: 各回15名(要申込・先着順)

※全5回シリーズのうち3回以上の出席で粗品を差しあげます。
ただし、5回目は必ず参加してください。

【全3回シリーズ】はじめての韓国語③ 楽しく学ぼう!

日時: 11月9日(火)

参加費無料

午後2時～3時15分

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



※申込みは、終了しております。

歌謡舞踊ショー

日時：11月25日(木)
午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター

内容：歌謡曲に合わせた舞踊

出演：踊るO・Y・G(おやじ)の会
(主宰 岡原 恵子先生)

定員：20名(要申込・先着順)

参加費無料



認知症は怖くない!知って得するシリーズ②

日時：11月30日(火) 午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター

講師：中央区北部地域包括支援センター職員

中央区オレンジチーム職員

内容：『運動と認知症』

定員：20名(要申込・先着順)

参加費無料



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

参加費無料

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・先着順)

【東・南 各50名】



中央区高齢者いきがいと健康づくり総合推進事業

参加費無料

手作りの部屋

日時：11月11日(木)

午後2時～3時30分

場所：中央区東老人福祉センター

内容：「クリスマスツリーの
かわいい小物入れ」

定員：16名(要申込・先着順)



イメージ図

Higashiの脳トレ⑧

参加費無料

※事務所窓口にて配布します!

日時：11月1日(月)～11月30日(火)

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。



7/5・13 似らずとれーしょん



9/6 すこやかマッサージ&ダンス①



7/27 認知症は怖くない!
知って得するシリーズ①



9/9 介護予防教室



8/26 けん玉教室



9/16 お誕生会&落語会

7・8・9月の事業報告

7・8・9月実施のセンター事業に、たくさんの方がご参加いただきました。
緊急事態宣言が延長される中、毎日の生活をいきいきと過ごしていただ
けるように実施しました。

※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】大阪市中央区農人橋 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	募集
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)	13:00~17:00	○
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	○

○印は、現在募集中ですが、新型コロナウイルス拡大防止のため、中止している場合があります。

※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	募集
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



奥能登の旅路の果ての大銀河

義河 征

経堂に和賛響くや花木権

克 江

コロナ禍の闇を煌煌天の川

純 子

東 旬 会



今月の美書道

書魂

智加子

夢

靖彦

左寄り 石田 智加子さん 池田 靖彦さん

