

2022年5月

中央区東老人福祉センター
問合せ先 ☎06-6941-7719

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日					10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 大正琴
	13:00 囲碁				13:00 俳句 13:30 健康太極拳	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 生花
8	9	10	11	12	13	14
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② 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	13:30 歌謡舞踊 (入門・初級)	13:00 詩吟 13:30 ボランティア 13:30 木版画・植物画 13:30 歴史・健康 ウォーキング①	14:00 けん玉	13:00 美書道	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
15	16	17	18	19	20	21
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 民謡 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	13:00 煎茶道 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 けん玉	14:00 認知症は怖くない！ 共に生きよう シリーズ①	13:30 健康太極拳	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
22	23	24	25	26	27	28
休館日	10:00 フラダンスティアレ	10:00 百歳体操A 10:30 歌体操 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 13:30 民謡	13:30 歌謡舞踊 (入門・初級)	13:30 ボランティア	13:30 健康セミナー① 14:45 健康セミナー②	13:00 美書道	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
29	30	31	* 教室・行事等の日程を変更する場合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。 * センターだより発行後の紙面上の追加・変更はできかねますのでご了承ください。			
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 囲碁				



センターだより 2022年5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が見られます。中央区社会福祉協議会のHPの最新情報をご覧ください。



「ふれあいセンターもも」とLINE@でお友達登録をしていただくと、最新のセンターだよりや情報などが簡単に確認できます。LINE@のお友達登録をお願いいたします。

お知らせ

申し込み多数のイベントは抽選とします。

① 窓口もしくは電話で申し込み

先着順ではありませんので、慌てず申込締切日の午後5時までに申し込みを行ってください。

② 抽選

抽選結果は、当選された方にセンターより電話連絡をいたします。

※ 定員に満たなかった場合は、すべての方に連絡をいたします。

『申込・抽選結果・キャンセル待ち』は、ご自身でチェック欄に記入し、大切に保管してください。

③ その他

※ 欠席される場合は、開催日の2日前までにセンターへ必ずご連絡をお願いいたします。



ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ②

参加費無料

日時:5月10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センター派遣職員

内容:『認知症予防の取組み』について

定員:20名(要申込・抽選)

申込締切日:4月27日(水)

※当選者には、4/28に電話連絡をいたします。

申込み



抽選結果



キャンセル待ち



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

先着順

日時:5月11日(水)

午後1時30分~4時

【予備日:5月18日(水)】

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)

行き先:北船場コース(約3km)

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】

申込み



キャンセル待ち



認知症は怖くない! 共に生きようシリーズ①

参加費無料

先着順

日時:5月19日(木)

午後2時~3時

場所:中央区東老人福祉センター

講師:北部地域包括支援センター職員

オレンジチーム職員

内容:『介護保険の活用と

運動で認知症予防』

※講演後に個別相談もできます。

定員:20名(要申込・先着順)

申込み



キャンセル待ち



健康セミナー できるかな? チャレンジ

参加費無料



日時:5月26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:生活習慣病とその予防①

「ロコモってなあに?」

定員:各回15名(要申込・抽選)

申込締切日:5月19日(木)

※当選者には、5/20に電話連絡いたします。

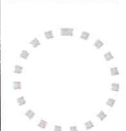
申込み



抽選結果



キャンセル待ち



1・2・3月の事業報告

1/11・25 似らずとれーしょん教室



1/27 けん玉教室



2/24 ウォーキング教室【座学編】



3/7 すこやかマッサージ&ダンス



みなさん、
ご参加ありがとうございます！



1/14 百歳体操講習会



2/8 ゆっくりゆっくり
シニアエクササイズ⑨



2/9 四重奏



3/24 1・2・3月生まれ
お誕生会&落語会



1/19 健康セミナーシールラー④



2/8 スマートフォン体験講座



3/3 認知症は怖くない！
知って得するシリーズ③



3/29 ウォーキング教室【実践編】



「センターだより4月号」が見れます！



お持ちのスマートフォン等で、右の QR コード
を読み込んでいただくと、カラー版で
センターだよりが見れます。



Higashiの脳トレ5月号

※ 事務所窓口にて配布します！参加費無料

日時：5月2日（月）～5月31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。

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

いきいき健康の秘訣 第1弾

東老人福祉センターを利用されている方の
「健康の秘訣」をお尋ねしました。

- 年齢／93歳 ●性別／男性 ●お住まい／中央区
- センター利用歴は？／約5年
- どんな同好会に参加されていますか？
栄養講座・健康の話・フレイル予防や健康食の話等
- 毎日欠かさずされていることはありますか？
大阪城のラジオ体操とウォーキング
ラジオ体操前にコップ1杯の牛乳と、時々バナナを食べています。
5時に起床22時就寝し、昼寝はしないので夜はよく眠れます。
- あなたの健康の秘訣は何ですか？



松田 登さん

何事にも新しく挑戦、仲間づくりやボランティア（小学生の登下校の
見守り活動）等に参加する事。日々の健康に気配りと感謝を忘れずに
充実した日々を過ごすこと。現在月に10日程絵画教室の講師をさ
れており、ご家族と月に2回ゴルフに行かれているそうです。



老人福祉センターの舞台に「立派な
松の絵」が描かれているのをご存じで
すか？35年前、その当時、老人福祉
センターの絵画教室の講師をされていた
お父様と一緒に描かれたそうです。

皆さんも立派な松の絵を一度見に
来てください。

素晴らしいお話を聞かせていただきありがとうございました。

《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	募集
生花同好会	第1(土)	13:30~15:00	○
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)	13:00~16:30	○
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)	13:30~16:00	○
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)	10:30~12:00	○
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	○
大正琴	第1・3(土)	10:00~12:00	○
けん玉同好会	第1(木)・第3(水)	14:00~15:30	○
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、お問い合わせください。

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	×
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一部休止中です。

東 句 会

春の海夕陽隠れに鳥一羽

佐 藏

まんさくが咲く田が待つと農の友

絹 江

瀬戸内の小舟ゆきかう春の海

照 子

今月の美書道

朝がはや一輪深き淵の色

椿の花のこぼれや四十雀

末枯に真赤な富士を見つけたたり

右から、
池田靖彦さん、岩田由起子さん、
末政美恵子さん