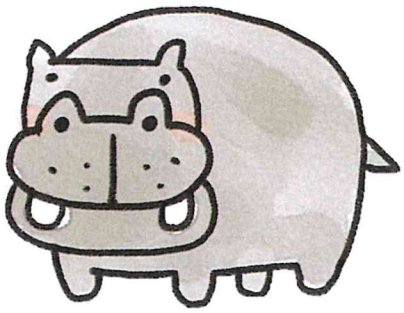
2022年7月

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
休館日	＊ 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。				10:00 百歳体操A 10:30 音楽のお部屋 11:00 百歳体操B 13:00 俳句 13:30 健康太極拳	10:00 大正琴 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 生花
3	4	5	6	7	8	9
休館日	13:00 囲碁	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 煎茶道 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル	10:00 押絵 13:30 木版画・植物画 13:30 ボランティア	10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B 14:00 けん玉同好会	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 美書道	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
10	11	12	13	14	15	16
休館日	10:00 フラダンスティアレ 13:00 囲碁 13:30 すこやかマッサージ＆ダンス	10:00 ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ④ 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 歌謡舞踊（入門・初級）	10:00 健康体操なでしこ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	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 10:30 音楽のお部屋 11:00 百歳体操B 13:30 健康太極拳	10:00 大正琴 10:00 ハンドメイドひよこ 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
17	18	19	20	21	22	23
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 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 けん玉同好会	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 美書道	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
24/31	25	26	27	28	29	30
休館日	10:00 フラダンスティアレ 13:00 囲碁 13:30 民踊	10:00 百歳体操A 10:30 歌体操 11:00 百歳体操B 13:30 歌謡舞踊（入門・初級） 14:00 認知症は怖くない！ 共に生きよシリーズ②	10:00 健康体操なでしこ 13:30 ボランティア	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 中央区囲碁将棋大会（南老人センター） 13:30 健康セミナー① 14:45 健康セミナー②	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 スマホ講習会	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁

東 中央区 センターだより 2022年7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の新着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。

※イベントの申し込みは、センターだより発行日より受付ています。※

すこやかマッサージ&ダンス

参加費無料

日 時：7月11日（月）
午後1時30分～2時30分
場 所：中央区東老人福祉センター
講 師：藤村 千恵子 先生
内 容：リンパマッサージを含む
簡単なマッサージ&ダンス
定 員：20名（要申込・抽選）
申込締切日：7月4日（月）
※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

申込み：済
抽選結果：当選
キャンセル待ち

ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ④

参加費無料

日 時：7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センター
派遣職員
内 容：普通のスポーツと
リハビリスポーツの違いについて
定 員：20名（要申込・抽選）
申込締切日：7月5日（火）
※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

申込み：済
抽選結果：当選
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②

参加費無料

日 時：7月26日（火）
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：「生活習慣病と
認知症の深い関係」
※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：済
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：7月28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②
放っておけないサイレントキラー
『血管年齢測定』
定 員：各15名（要申込・抽選）
申込締切日：7月21日（木）
※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

申込み：済
抽選結果：当選
キャンセル待ち

スマートフォン講習会

参加費無料

日 時：7月29日（金）
午後2時～4時

場 所：中央区東老人福祉センター

内 容：「スマホ体験講座 iPhone 編」

講 師：ソフトバンク株式会社派遣職員

※契約会社問わず、どなたでもご参加いただけます。

定 員：15名（要申込・抽選）

申込締切日：7月21日（木）

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

申込み 済

抽選結果 当選

キャンセル待ち

中央区東・南老人福祉センター合同事業

中央区高齢者囲碁将棋大会

参加費無料

日 時：7月28日（木）
午前10時～午後4時

場 所：中央区南老人福祉センター
（住所：中央区島之内 2-12-6）

対 象：区内在住の60歳以上のアマチュアの方

定 員：囲碁・将棋の部 各10名
（要申込・先着順）

申込期間：7月21日（木）まで

申込み 済

キャンセル待ち

「センターだより6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7月号

※ 事務所窓口にて配布します！ 参加費無料

日 時：7月1日（金）～7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。

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。

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。

※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。

《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)	13:30~15:00	○
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	○
民踊同好会	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	○
音楽のお部屋	第1・3(金)	10:30~12:00	×
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	○

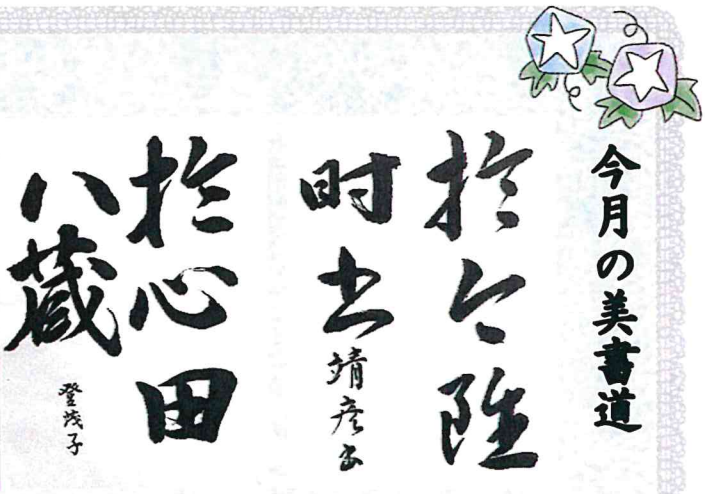
○印は、現在募集中ですが、新型コロナウィルス拡大防止のため、中止している場合があります。

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。

※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。

今月の美書道



左から、綿谷　登茂子さん、池田 靖彦さん

東句会

春深しホール震はすホルンの音　千鳥子

造幣の鼎屓の桜探す吾　照子

花吹雪あびて舞うなり能楽師　佐蔵