

2022年11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
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 押絵		10:00 百歳体操A 10:30 音楽のお部屋 11:00 百歳体操B	10:00 大正琴
		13:00 煎茶道 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル	13:30 木版画・植物画 13:30 ボランティア		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
6	7	8	9	10	11	12
休館日	13:00 囲碁	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 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 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
13	14	15	16	17	18	19
休館日	10:00 フラダンスティアレ	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 10:30 音楽のお部屋 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 木版画・植物画 13:30 ボランティア 14:00 在宅医療講演会③	14:00 けん玉同好会	13:30 健康太極拳	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
20	21	22	23	24	25	26
休館日	13:00 囲碁	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)		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 14:00 認知症は怖くない！ 共に生きようシリーズ③	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
27	28	29	30	*教室・行事等の日程変更を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 更は出来かねますので、ご了承ください。		
休館日	10:00 フラダンスティアレ	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 健康体操なでしこ			
	13:00 囲碁	13:30 健康セミナー① 14:45 健康セミナー②	13:30 ボランティア			
	13:30 民踊		14:00 冬の寄せ植え			



センターだより

2022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。

在宅医療講演会③ 参加費無料

日時: 11月16日(水)

午後2時～3時

場所: 中央区東老人福祉センター

講師: 北浜えぎ整形外科

恵木 丈 先生

内容: 『骨粗鬆症』について

定員: 20名(要申込・**先着順**)



申込み

済

キャンセル待ち

認知症は怖くない! 参加費無料

共に生きようシリーズ③

日時: 11月24日(木)

午後2時～3時

場所: 中央区東老人福祉センター

講師: 北部包括地域支援センター 職員

中央区オレンジチーム 職員

ファーマシー薬局とくい 薬剤師

内容: 『くすりを知って認知症予防』

薬剤師の先生に認知症に関する薬や、他の薬との相性などを教えてもらいます。

※ 講演後に個別相談できます。

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 参加費無料

できるかな!? チャレンジ

日時: 11月29日(火)

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: 健康を支える「体温」について

定員: 各回20名(要申込・**抽選**)

申込締切日: 11月21日(月)

※ 抽選の上、当選者の方に電話連絡します。



申込み

済

抽選結果

当選

キャンセル待ち

～この季節にしかできない寄せ植えを作ってみませんか?～

冬の寄せ植え

日時: 11月30日(水)

午後2時～3時

場所: 中央区東老人福祉センター

講師: 大阪城公園事務所 職員

緑化ボランティア

内容: クリスマス・お正月向きのお花等を寄せ植え

定員: 20名(要申込・**抽選**)

参加費: 1,500円(当日徴収します。)

持ち物: 軍手

申込締切日: 11月21日(月)

※ 抽選の上、当選者の方に電話連絡します。

申込み

済

抽選結果

当選

キャンセル待ち

※ イベントの申込は、センターだより発行日より受付けています。



ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ⑧

日時：11月8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：『免疫』について

定員：20名（要申込・先着順）

※11月より、**先着順**となりますので、ご注意ください。

参加費無料

先着順

申込み

済

キャンセル待ち

秋の夜長に、気軽に楽しく

くすっと笑える川柳を一句詠んでみませんか？

募集中！

東のシルバ-川柳

内容：シルバ-川柳

募集期間：10月15日（土）～

募集方法：専用用紙に記入の上、東老人福祉センターへ提出してください。

申込締切日：11月22日（火）



中央区高齢者生きがいと健康づくり総合推進事業

予告

ウィンターコンサート

～秦コータロー凱旋ライブ2022♪～

日時：12月7日（水）

参加費無料

午後2時～3時（開場 午後1時30分）

場所：中央会館

（住所：島之内2-12-31）

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】



Higashiの脳トレ11月号

※ 事務所窓口にて配布します！

参加費無料

日時：11月1日（火）～11月30日（水）

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。

「センターだより10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。



※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です。

Higashiの思い出フォトギャラリー

『あの時君は～若かった～♪』

内容：皆さんの輝いていた「あの頃の写真」
を、展示させていただきます。

募集期間：11月15日（火）～

※詳細は、次月センターだよりでご案内します。



《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】大阪府中央区農人橋 1-1-6

【電話】6941-7719 【Fax】6941-7709



【大阪府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)	10:00~12:00	○
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)	13:00~15:00	○
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	○
考案社(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	○

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

月代や山羊つれかえる野辺の道
つきしろ

灼くる砂踏みこむ先に海の青
や

限りある命知りてや蟬しぐれ

佐 藏

絹 江

照 子

サークル参加者大募集 初心者の方も大歓迎!!

俳 句 同 好 会

認知症予防として様々な頭の体操がシニア世代から指示されています。俳句を詠む趣味は日本古来の脳トレのひとつとして注目を集めています。移ろう季節の変化を観察して、景色や生活のことを自由に五・七・五に詠んでみませんか?

あなたは、才能あり!? それとも凡人!?

活動日: 毎月第1金曜日 午後1時30分~

講 師: 久保 青浪 先生

