

2023年2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	
休館日	*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、または突発的な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。				10:00 押絵 10:30 東deラジオ体操	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				
					13:30 木版画・植物画 13:30 ボランティア	14:00 けん玉同好会 & 検定会	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				
5	6		7		8		9		10		11	
休館日			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 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操	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	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	 建国記念の日				
	13:00 囲碁	13:00 煎茶道 13:30 水墨・墨彩画	13:00 詩吟 13:30 ボランティア		13:00 美書道 14:00 落語を楽しむ会 (中央会館)							
12	13		14		15		16		17		18	
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	10:30 東deラジオ体操	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 歌謡舞踊 (入門・初級)	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	14:00 けん玉	13:30 健康太極拳	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁						
19	20		21		22		23		24		25	
休館日		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 10:30 東deラジオ体操	 天皇誕生日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 骨・カルシウム セミナー						
	13:00 囲碁	13:30 水墨・墨彩画	13:00 詩吟 13:30 ボランティア			13:00 美書道	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁					
26	27		28		 サークル参加者大募集 初心者の方も大歓迎 詩吟同好会 詩吟は日本古来の伝統芸能のひとつで、最近健康のために始める人が増えています。腹式呼吸で腹から声を出すことで酸素を多く取り込み、身体の活性化とストレス解消になり、心身をリラックスさせて脳の健康にも良いようです。 ご興味のある方、一度見学にお越しください。 活動日：第2・4水曜日 午後1時～3時30分 講師：井上 容声 先生							
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										
	13:00 囲碁	13:30 歌謡舞踊 (入門・初級)										
	13:30 民踊											



センターだより 2023年2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。

中央区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

落語を楽しむ会★

日時:2月10日(金)

午後2時~3時

場所:中央会館(住所:島之内2-12-31)

出演:上方落語協会

かつら うたのすけ
桂 歌之助 さん

しょうふくてい きょうすけ
笑福亭 喬介 さん

つきてい は おり
月亭 八織 さん

定員:100名(要申込・先着順)【東・南 各50名】



申込み

済

キャンセル待ち

在宅医療講演会④

参加費無料

中央区東医師会より、専門医の先生に「認知症予防・対策」についてわかりやすくお話をさせていただきます。

日時:2月15日(水)

午後2時~3時

場所:中央区東老人福祉センター

講師:吉川内科

吉川 岳男 先生

内容:認知症予防・対策について

定員:20名(要申込・先着順)

先着順

申込み

済

キャンセル待ち

ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ⑨

参加費無料

日時:2月21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:「血液検査」について

定員:20名(要申込・先着順)

先着順

申込み

済

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。



骨・カルシウムセミナー

参加費無料

丈夫な骨を目指そう!

カルシウムは骨を作る大切な栄養です。

カルシウムの大切さをみんなで学びましょう。

先着順

申込み

済

キャンセル待ち

日時: 2月24日(金)

午前11時から正午

場所: 中央区東老人福祉センター

講師: 雪印メグミルク(株)派遣講師

内容: 骨・カルシウムのお話し

定員: 30名(要申込・先着順)

作品展日程表(予定)

東老人福祉センターでは、2階保健室にて「作品展」を開催します。是非、東老人福祉センターに足を運んでいただき、みなさまの素晴らしい作品をご覧ください。

開催期間	同好会名
1月28日(土)～2月3日(金)	俳句
2月21日(火)～2月22日(水)	木版画・植物画
3月9日(木)～3月15日(水)	水墨画・墨彩画

※開催期間を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

「センターだより1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の思い出フォトギャラリー

『あの時君は～若かったあ～♪』

2階保健室に、利用者の方々のお写真を展示しています。東老人福祉センターにお越しの際は、是非ご覧ください。

展示期間: 1月11日(水)～1月25日(水)

展示場所: 中央区東老人福祉センター2階保健室



※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	○
詩吟同好会	第2・4(水)	13:00~15:30	○
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	○
ラジオ体操	毎週(水)	10:30~10:45	○

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	×
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。

○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。

Higashiの脳トレ2月号

※事務所窓口にて配布します!

参加費無料

日時: 2月1日(水)~2月28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。

老
独
り
籠
の
長
葱
直
立
す

良
子

紅
景
狩
り
三
十
一
文
字
の
吊
し
札

佐
藏

い
と
こ
又
久
し
知
ら
せ
や
冬
立
つ
日

絹
江

東
句
会

みそひともし

