

# 2023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
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 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 大正琴 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 生花
						
2	3	4	5	6	7	8
休館日	10:00 フォークダンス	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	
	13:00 囲碁	13:00 煎茶道 13:30 尺八 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 13:30 謡曲	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 13:30 社交ダンス
9	10	11	12	13	14	15
休館日	10:00 フラダンスティアレ	10:00 百歳体操A 10:00 ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ 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 やさしいヨガ なごみ 11:00 百歳体操B	10:00 オカリナひまわり 10:00 美書道 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 すこやか マッサージ &ダンス	13:30 新舞踊(初級)	13:00 詩吟 13:30 ボランティア	13:00 歌謡 13:30 謡曲	13:30 民謡	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
16	17	18	19	20	21	22
休館日		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	
		13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル 13:30 尺八	13:30 木版画・植物画 13:30 ボランティア 14:00 けん玉	14:00 認知症は 怖くない! &防犯教室	13:00 俳句 13:30 健康太極拳 14:00 グラスアート 教室③	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
23	24	25	26	27	28	29
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 10:30 東deラジオ体操	10:00 百歳体操A 10:00 中央区 囲碁将棋大会 (南老人福祉センター)	10:00 歌謡(練習) 10:00 美書道 10:00 オカリナひまわり	
	13:00 囲碁 13:30 民踊	13:30 新舞踊(初級) 14:00 健康セミナー	13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	10:30 やさしいヨガ なごみ 11:00 百歳体操B	13:30 民謡 13:30 百歳体操A 14:30 百歳体操B	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
30	31					
休館日	10:00 フォークダンス					
	13:00 なつメロ 13:00 囲碁					

注意



**百歳体操【金曜日】にお越しの方へ**  
 毎月第4金曜日は、開催時間を変更しています。  
 お間違いのないように、お気を付けてください。



# センターだより 2023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。

## すこやかマッサージ&ダンス

日時: 7月10日(月)

参加費無料

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: 25名(要申込・抽選)

申込締切日: 7月3日(月)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

抽選

申込み



抽選結果



## 認知症は怖くない! 共に生きようシリーズ

参加費無料

日時: 7月20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: 「生活習慣病と認知症の深い関係」

定員: 20名(要申込・先着順)

## 特殊詐欺被害防止教室

日時: 7月20日(木)

午後3時~3時20分

場所: 中央区東老人福祉センター

講師: 大阪府東警察署

内容: 特殊詐欺被害に

あわないためのお話し

定員: 20名(要申込・先着順)

※認知症は怖くない!!共に生きようシリーズをお申込みの際に同時に受付をさせていただきます。

## ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

参加費無料

日時: 7月11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: 「腰痛予防」について

定員: 25名(要申込・先着順)

申込み



キャンセル待ち



申込み



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。

「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、二次元コードを読み込んでください。



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

日時: 7月27日(木)

参加費無料

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)

申込期限: 7月20日(木)まで



# 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(土)~7月31日(月)

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。



▼今年5月下旬に梅雨入り、大輪の紫陽花をあちらこちらで見かけますね。紫・青・ピンク・白と色とりどりの花がとてもキレイで大変癒されます。我が家の紫陽花も満開になりました。昔は紫陽花の葉に数匹のカタツムリがいた記憶がありませんが、最近では全く見なくなりましたよね。カタツムリはいつたいてこへ行つたのでしょうか? どなたか教えてください。▼大阪の夏の風物詩と言えば「天神祭奉納花火大会」が4年ぶりに復活! 大阪らしい夏が戻ってきますね。あなたは誰と見に行きますか? 見に行かれた方は、感想を聞かせてくださいね。

## 編集後記



## 《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



※申込は、終了しました。

# グラスアート教室③

日時: 7月21日(金)

午後2時~3時30分



# 健康セミナー 全4回シリーズ②

日時: 7月25日(火)

午後2時~3時30分



## 同好会参加者大募集! 初心者の方も大歓迎!!

### 民謡クラブ

民謡は唄う人も、聴く人も元気になれるのが民謡の魅力です。民謡を唄うコツは、お腹から大きな声を出すことです。一度、ご見学にお越しください。

内容: 民謡(梅若会)

活動日: 第2・4金曜日

午後1時30分~3時30分

講師: 梅若 朝路恵 先生・梅若 朝邦恵 先生



### 歌謡同好会

講師の先生に、毎月新曲(1曲)を丁寧にレッスンしてもらえます。口の筋肉も鍛えられ誤嚥の防止になります。何より唄うことで明るい気分になりますよ!一緒に唄ってみませんか?

内容: 歌謡

活動日: 第2木曜日

午後1時~2時30分

講師: 高山 英子 先生



【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	
文化系(絵・字等)	生花	第1(土)	13:30~15:00 ○	
	押絵	第1(水)	10:00~12:00 ×	
	俳句	第3(金)	13:00~15:30 ○	
	木版画・植物画	第1・3(水)	13:30~15:30 ○	
	泰の会水墨・墨彩画	第1・3(火)	13:30~15:30 ○	
	美書道	第2・4(金)	10:00~12:00 ○	
	囲碁サロン	毎週(月)・(土)	13:00~16:30 ○	
	考楽社(煎茶道)	第1(火)	11:00~16:30 ○	
	手芸	ハンドメイドひよこ	第1・2・4・5(土)	×
			第3(土)	
リサイクルクラブ		第1・3(火)	○	
ボランティア		毎週(水)	○	
歌	詩吟	第2・4(水)	○	
	民謡クラブ	第2・4(金)	○	
	謡曲	第2(木)	○	
	音楽のお部屋	第1・3(金)	○	
	歌謡	第2(木)	○	
	歌謡(練習)	第4(金)	×	
	カラオケ	第4(水)	○	
	なつメロ	第3(月)	○	

同好会名	定例日	時間	募集
踊り・ダンス	民踊	第1・3(木)	10:30~12:00 ○
		第4(月)	13:30~15:00 ○
	新舞踊(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 ○
	社交ダンス	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 ○
	楽器	大正琴	第1・3(土)
尺八		第1・3(火)	13:30~16:00 ○
オカリナ ひまわり		第2・4(金)	10:00~11:30 ×
体操系	健康太極拳	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 ○
	けん玉	第1(木)・第3(水)	14:00~15:30 ○
	東deラジオ体操	毎週(水)	10:30~11:00 ○
	いきいき百歳体操A	毎週(火)・(木)・(金)	10:00~10:40 ○
	いきいき百歳体操A	第4(金)のみ	13:30~14:10 ○
	いきいき百歳体操B	毎週(火)・(木)・(金)	11:00~11:40 ○
	いきいき百歳体操B	第4(金)のみ	14:30~15:10 ○
他	とまり木(ふれあい喫茶)	第2・4(火)	13:30~15:30 休止中

※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。

### 歴史・健康 ウォーキングレポート

【平野郷まちあるき】  
5月26日(金)に開催した「歴史・健康ウォーキング」の参加者の方が、レポートを作成してくださいました。あなたも平野郷を街歩きたような気分になれますよ。お手に取ってご覧ください。



よかったら見てなあれ



## 東句会

崩るるや園を揺らして白牡丹  
川渡し一気の上る鯉幟  
朝な朝な仏の水も夏きざす

克江 照子 義征



## 美書道同好会

為方大  
考以  
中茂子

綿谷 登茂子さん

樂珠貴賤禮別尊卑上和  
永珠貴賤禮別尊卑上和

巽 洋子さん