

2023年8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	10:30 東deラジオ 体操(2階)	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 10:00 美書道 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 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
		13:00 煎茶道 13:30 尺八 13:30 水墨・墨彩画	13:30 木版画・植物画 13:30 ボランティア	14:00 けん玉 & 検定会		
6	7	8	9	10	11	12
休館日	13:00 囲碁	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 13:30 新舞踊(初級) 13:30 ①背骨コン 14:45 ②背骨コン	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ 体操(3階) 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 13:00 歌謡 13:30 謡曲		13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
13	14	15	16	17	18	19
休館日	10:00 フラダンスティアレ 13:00 囲碁	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 水墨・墨彩画 13:30 尺八	13:30 木版画・植物画 14:00 けん玉	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 俳句 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 13:30 社交ダンス
20	21	22	23	24	25	26
休館日	13:00 なつメロ 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 新舞踊(初級) 14:00 健康講座	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ 体操(3階) 13:00 カラオケ 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 歌謡(練習) 10:00 美書道 10:00 オカリナひまわり 13:30 民謡クラブ 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
27	28	29	30	31	 <p>*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。</p>	
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 講師懇談会 11:00 百歳体操B 13:30 謡曲 13:30 幹事会 & 文化祭実行委員会	10:30 東deラジオ 体操(2階) 13:30 ボランティア	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 スマホ講習会		



センターだより 2023年8月



FEMALE LION



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
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。

けん玉教室 参加費無料

検定会します!



日時: 8月3日(木)
午後2時~4時

抽選

申込み

済

抽選結果

当選

場所: 中央区東老人福祉センター
講師: 横山 郷史 さん
内容: けん玉&検定会
定員: 10名(要申込・抽選)
申込締切日: 7月27日(木)
※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

せぼね 背骨コンディショニング体操 参加費無料

日時: 8月8日(火) ★ 参加費無料

- ①午後1時30分~2時30分
- ②午後2時45分~3時45分

抽選

申込み

済

抽選結果

当選

場所: 中央区東老人福祉センター
講師: 背骨コンディショニング協会
パーソナルトレーナー 佐田 育世さん
内容: 背骨コンディショニング体操
定員: 各回 25名(要申込・抽選)
※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ 参加費無料

日時: 8月8日(火)
午前10時~11時



申込み

済

キャンセル待ち

当選

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: 「脳血管疾患」について
定員: 25名(要申込・先着順)

健康講座 ★ 参加費無料

日時: 8月22日(火)
午後2時~3時



申込み

済

キャンセル待ち

当選

場所: 中央区東老人福祉センター
講師: 田中歯科医院
理事長 田中 秀直 先生
内容: ~認知症にならないために~
歯茎の健康・
正しいお口の
お手入れについて
定員: 20名(要申込・先着順)



※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7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。



追加
教室

スマートフォン体験教室

※6月27日(火)に落選された方を優先しています。

日時:8月31日(木)

午後2時~4時

場所:中央区東老人福祉センター

内容:スマホデビューからもう一步!

「LINE・スマホ決済編」

講師:ソフトバンク(株)派遣職員

※契約会社問わず、どなたにでもご参加いただけます。

定員:5名(要申込・抽選)

申込締切日:8月24日(木)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

参加費無料

抽選

申込み

済

抽選結果

当選

同好会講師懇談会

日時:8月29日(火)

午前10時30分~11時30分

場所:中央区東老人福祉センター

内容:年間行事予定・文化祭等について

※欠席をされる場合は、8月22日(火)までに事務所へご連絡ください。

同好会幹事会・

第1回文化祭実行委員会

日時:8月29日(火)

午後1時30分~2時30分

場所:中央区東老人福祉センター

内容:年間行事予定・文化祭等について

※欠席をされる場合は、代理の方の出席をお願いいたします。

Higashiの脳トレ8月号

※事務所窓口にて配布します!

参加費無料

日時:8月1日(火)~8月31日(木)

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。



編集後記
▼毎日、本当に暑い日が続きます。部屋が冷たくておすね。水分補給をしっかりと。睡眠、食事をしっかりと管理を配しよう。

同好会参加者大募集!初心者大歓迎!

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。

内容:詩吟

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



《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
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)	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	○
歌	詩吟	第2・4(水)	13:00~15:30	○
	民謡クラブ	第2・4(金)	13:30~15:30	○
	謡曲	第2(木)	13:30~15:30	○
	音楽のお部屋	第1・3(金)	10:30~12:00	○
	歌謡	第2(木)	13:00~14:30	○
	歌謡(練習)	第4(金)	10:00~12:00	×
	カラオケ	第4(水)	13:00~15:30	○
	なつメロ	第3(月)	13:00~15:30	○

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	○
楽器	大正琴	第1・3(土)	10:00~12:00	○
	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	○
	いさいき百歳体操A	毎週(火)・(木)・(金)	10:00~10:40	○
	いさいき百歳体操A	第4(金)のみ	13:30~14:10	○
いさいき百歳体操B	毎週(火)・(木)・(金)	11:00~11:40	○	
いさいき百歳体操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。

美書道同好会

小径が林のなかを行ったり
 来たりーている落葉を踏
 みながら暮れやすー日を
 立原道造の詩

異洋子さん

東句会

五月雨や小さき句会の始まりて
 すがたみに老いの月日や更衣う
 柳川や歌碑を巡りて五月雨

克江

純子

絹江