

# 2023年9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。				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	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
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 尺八 13:30 リサイクル 14:00 ペン字講座①	10:30 東deラジオ体操 (2階) 13:30 木版画・植物画 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	10:00 オカリナひまわり 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 民謡クラブ	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
	10	11	12	13	14	15
休館日	10:00 フラダンスティアレ 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 新舞踊(初級)	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 13:30 水墨画・墨彩画	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	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 13:00 俳句 13:30 健康太極拳 13:30 謡曲	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 社交ダンス教室
	17	18	19	20	21	22
休館日		10:00 百歳体操講習会① 11:00 百歳体操講習会② 13:30 水墨画・墨彩画 13:30 リサイクル 13:30 尺八	10:30 東deラジオ体操 (2階) 13:30 ボランティア 13:30 木版画・墨彩画 14:00 在宅医療講演会	10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B 14:00 スマホ講習会	10:00 歌謡(練習) 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	 注意
	24	25	26	27	28	29
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 新舞踊(初級) 14:00 文化祭実行 委員会	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 14:00 お誕生会 & 落語会 15:00 交通安全 講習会	10:00 百歳体操A 10:00 スマホ相談会 11:00 百歳体操B 14:00 健康セミナー	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス教室



# センターだより 2023年9月



9月1日防災の日



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。

## NEW ペン字教室【全4回コース】

参加費無料

日時: ① 9月5日(火)

② 10月3日(火)

③ 10月24日(火)

④ 10月31日(火)

①③④ 午後2時~3時30分

② 午前10時30分~正午

※全4回に参加できる方に限ります。

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: ひらがな・漢字の基礎

住所・氏名・一筆箋など

持ち物: 筆記用具(2B以上のもの)

定員: 24名(要申込・抽選)

申込締切日: 8月29日(火)

※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



## NEW ~Shall we dance?~ やってみよう!初めての社交ダンス

### 社交ダンス ★ 参加費無料

日時: ① 9月16日(土)

② 9月30日(土)

①② 午後1時30分~3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: ① スタンダード ワルツ・タンゴ

② ラテンアメリカ

ルンバ・チャチャチャ

定員: 各回20名(要申込・抽選)

申込締切日: ① 9月8日(金)

② 9月21日(木)

※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



高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

参加費無料

## 百歳体操講習会



日時: 9月19日(火)

① 午前10時~10時40分

② 午前11時~11時40分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 百歳体操の指導

定員: 20名(要申込・先着順)

申込み



キャンセル待ち



## 在宅医療講演会



日時: 9月20日(水)

午後2時~3時

参加費無料

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 糖尿病・高血圧など

講師: 堺筋本町内科歯科クリニック

三田 梓 先生

定員: 20名(要申込・先着順)

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8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。



# ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

参加費無料



申込み



キャンセル待ち



日時: 9月12日(火)

午前10時~11時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 「転倒予防」について

定員: 25名(要申込・先着順)

**NEW** 地域のスマホサポーターさんがお助けします!

# スマホなんでも相談会

日時: 9月29日(金)

参加費無料

- ① 午前10時~10時30分
- ② 午前10時30分~11時
- ③ 午前11時~11時30分



申込み



キャンセル待ち



場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 日頃のスマホ操作でわからないことを、お気軽にご相談ください。

※お一人様30分程度でお願いします。

定員: 各回7~8名(要申込・先着順)

申込締切日: 9月21日(木)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

※その際に、ご使用の携帯電話の機種(iPhone・Android)と相談内容を具体的に教えてください。

# スマートフォン体験教室

参加費無料

日時: 9月21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歩「LINE・Google レンズ」

※契約会社問わず、どなたにでもご参加いただけます。

定員: 20名(要申込・抽選)

申込締切日: 9月14日(木)

※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



# 7・8・9月生まれ お誕生会・落語会

参加費無料

日時: 9月28日(木)

午後2時~3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 参加者紹介・写真撮影・落語

定員: 25名(要申込・先着順)

申込締切日: 9月21日(木)

※落語は、若干名ですがお誕生月以外の方でもご参加いただけます。

詳しくは、事務所までお問合せください。

抽選

申込み



抽選結果



# 交通安全講習会

参加費無料

日時: 9月28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 交通係

内容: 交通安全のお話し

定員: 25名(要申込・先着順)



※申し込みは、終了しています。

# 健康セミナー 全4回シリーズ③

日時: 9月29日(金)

午後2時~3時30分



## 《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
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1・3(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 ○
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

※9月より美書道同好会の活動日が、第2・4(金)から第1・3(金)に変更します。

※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9月号

※事務所窓口にて配布します! 

日時:9月1日(金)~9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。

## 同好会参加者大募集! 初心者大歓迎!!

### 民踊同好会

曲が流れると身体が自然に動きますよね! 懐かしい曲が想い出を思い起こすため、認知症の予防や改善にもつながります。楽しく踊って、心も身体もリフレッシュしませんか!!

内容:民踊

活動日:第1・3(木) 午前10時30分~正午  
第4(月) 午後1時30分~3時

講師:岡本 美耶子先生



## 東 旬 会



大夕立吾子は何処の軒を借る  
義 征

雲の峰どこまで続く空の空  
照 子

試歩伸ばすジャスミン香る処まで  
まゆみ

## 8月イベント報告【けん玉&検定会】

令和5年8月3日に、「けん玉講習会&検定会」を開催しました。同好会で練習をしてきた日頃の成果を日本けん玉協会大阪支部の横山郷史先生に検定試験をしていただきました。最後は、参加者全員で認定書を持ってハイポーズ。

内容:けん玉  
活動日:第1(木)、第3(水)  
午後2時~3時30分  
ご興味のある方は、ご見学にお越しください。



2023.8.3 Kendama