

2023年10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	6	7
休館日		10:00 百歳体操A 10:30 ペン字教室 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	10:00 大正琴
	13:00 囲碁 13:30 すこやか マッサージ& ダンス	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	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 生花
8	9	10	11	12	13	14
休館日		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)	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 (3階)	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	
		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	
15	16	17	18	19	20	21
休館日		10:00 百歳体操A 10:30 ペン字教室 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 8:30 親善グラウンド ゴルフ大会	10:00 大正琴 10:00 ハンドメイドひよこ
	13:00 なつメロ 13:00 囲碁	13:00 煎茶道 13:30 水墨画・墨彩画 13:30 リサイクル 13:30 尺八 13:30 歴史ウォーキング	13:30 ボランティア 13:30 木版画・植物画 14:00 けん玉		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 社交ダンス
22	23	24	25	26	27	28
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 (3階)	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 オカリナひまわり	
	13:00 囲碁 13:30 民踊	13:30 新舞踊(初級)	13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア		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
29	30	31	<div style="text-align: right;">注意</div> <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>			
		10:00 るな先生の NEW 元気アップ体操 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 煎茶道 13:30 水墨画・墨彩画 14:00 ペン字教室				



センターだより 2023年10月



利用者は、必ずご持参ください。



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: 10月2日(月)

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: 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: 9月25日(月)

※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

ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

日時: 10月10日(火)

午前10時~11時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 「栄養」について

定員: 25名(要申込・先着順)

参加費無料

先着順

申込み

済

キャンセル待ち

当選

「センターだより9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。



※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。



中央区東・南老人福祉センター共催

健康・歴史ウォーキング

日時: 10月17日(火)

午後1時30分~4時

雨天の場合は、10月24日(火)に延期

集合場所: 大阪メトロ天満橋駅地上

(スターバックスコーヒー前)

午後1時30分(時間厳守)

コース: 天満天神社と中之島バラ園を歩く

参加費: 30円(保険料)

※交通費は自己負担

定員: 20名(要申込・先着順)

【東・南老人福祉センター各10名】

持ち物: 飲み物・雨具など

先着順

申込み

済

キャンセル待ち

当選

NEW

理学療法士

るな先生の元気アップ体操

日時: 10月31日(火)

午前10時~11時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 座って全身動かす体操・

コグニサイズなど

定員: 25名(要申込・抽選)

申込締切日: 10月24日(火)

※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



中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

親善グラウンドゴルフ大会

日時: 10月20日(金)

午前8時30分～午後4時

場所: 一休グラウンドゴルフ場(京都府城陽市)

内容: 中央区親善グラウンドゴルフ大会

定員: 50名(要申込・先着順)



【東・南老人福祉センター 各25名】

参加費: 3,000円

申込受付日: 9月15日(金)から

申込締切日: 10月13日(金)

申込み



第2回文化祭実行委員会

日時: 9月26日(火)

午後2時～3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 文化祭について

参加者: 同好会幹事の方

※欠席の場合は、代理の方の出席をお願いします。



※申し込みは、終了しています。

ペン字教室【全4回コース】

日時: ②10月3日(火)

③10月17日(火)

④10月31日(火)

②③午前10時30分～、④午後2時～

※日時を変更していますのでご注意ください。



5・6月事業報告



5/8 背骨コンディショニング体操



5/19 グラスアート教室



6/13 シニアエクササイズ



5/26 健康・歴史ウォーキング



6/27 スマートフォン体験教室



6/13 特殊詐欺被害防止教室



5/18 認知症は怖くない! 共に生きよう



5/30 健康セミナー



6/22 誕生会&落語会

《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③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)	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。

Higashiの脳トレ10月号

※事務所窓口にて配布します! **参加費無料**

日時: 10月2日(月)~10月31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!!

新舞踊(初級) 同好会

歌謡曲に合わせて楽しく踊りながら無理なく体幹をトレーニングできます。楽しく踊りながら、姿勢も良くなりますよ!!

舞踊等にご興味のある方は、体験にお越しください。

内容: 新舞踊(初級)

活動日: 第2・4(火)

午後1時30分~3時30分

講師: 岡原 恵子 先生



東 旬 会

昼最中びたと止みたる秋の蝉

千鳥子

到来の冬瓜日ごと重なり

絹江

鬮病の子を看る妹よ秋暑し

純子



美 馳 人 河 流

綿谷 登茂子 さん

美書道同好会