



スマートフォン・iPhoneからも
中央区社会福祉協議会のHPで
新着情報を見ていただけます。

センターだより

東老人福祉センター 特別事業



秋を奏でる オーケストラコンサート

日時：10月8日（火）
午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター
講師：ウィークデイアンサンブル
定員：50名（*申込み先着順）
申込：窓口、電話にて受付
対象：市内在住 60 歳以上の方



第2回文化祭実行委員会

日時：10月3日（木）

午後1時～2時 作品展の部

午後2時～3時 発表会の部

対象：各同好会幹事の皆様

場所：中央区東老人福祉センター

内容：文化祭について

ゆっくりゆっくり シニア エクササイズ

～筋トレと脳トレが
同時にできる～

「フットケア外反母趾について」

日時：10月8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
鍼灸師 村木 雪さん

定員：30名（*申込み先着順）

申込：窓口、電話にて受付

対象：市内在住 60 歳以上の方



東老人福祉センター・南老人福祉センター合同事業

歴史(健康)ウォーキング③

日時：10月11日（金）邪馬台国の卑弥呼さんに会いに行こう（約5km）
＜雨天の場合10月17日（木）＞

集合：午前9時10分（時間厳守）

近鉄上本町駅 地上改札前（1階改札口）

参加費：30円（保険代等）、交通費自己負担

持物：昼食（弁当、おにぎりなど）お茶、雨具

定員：30名（各センター15名）

申込：窓口にて受付（先着順）

対象：市内在住 60 歳以上の方

（老人福祉センター利用登録者）



《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

在宅医療講演会②

「健康寿命を延ばそう」

日時：10月16日（水）
午後2時～3時
場所：中央区東老人福祉センター
講師：古川 宏太郎 先生
（のりおかクリニック）
定員：50名
対象：市内在住 60 歳以上の方



今後の不安まとめて相談② 家族に想いを遺すために

エンディングノートの復習と応用

～そしてやっぱり書いておこうよ、遺言書～
日時：10月25日（金）
午後2時～3時30分
場所：中央区東老人福祉センター
講師：&チーム
想いを叶える相続支援チーム
定員：20名（*申込み先着順）
申込：窓口、電話にて受付
対象：市内在住 60 歳以上の方

わらべ

「童」の太鼓演奏会

日時：10月29日（火）
午後2時～3時
場所：中央区東老人福祉センター
講師：太鼓サークル「童」
定員：50名（*申込み先着順）
申込：窓口、電話にて受付
対象：市内在住 60 歳以上の方



スマートフォン教室



らくらくスマートフォンを使い LINE
の操作《基礎》の方法をわかりやすく
教えていただきます。

日時：10月17日（木）
18日（金）
午後2時～3時30分
場所：中央区東老人福祉センター
講師：ドコモショップ松屋町店
定員：各20名 *申込み先着順
対象：市内在住の 60 歳以上の方



東老人福祉センター・南老人福祉センター合同行事

低栄養・認知症予防料理教室

日時：10月4日（金）午前10時～午後1時
場所：中央区保健福祉センター調理室
集合：中央区保健福祉センター2階
健康増進室・栄養指導室 午前 9時50分

参加費：500円（材料代）

講師：中央区保健福祉センター栄養士
中央区食生活改善推進員協議会

服装：料理実習が出来る服装

持参品：エプロン・三角巾・タオル・布巾 2 枚、筆記用具

定員：24名〈東12名・南12名〉（先着順）

申込：参加費を添えて窓口にて 締切【9/26(金)】

※9月27日(金)以降のキャンセルの返金は出来ません
のでご注意ください。※包丁を使用しますので、ケガの
ないように注意してください。



中央区高齢者のいきがいと健康づくり総合推進事業

第15回いきいき発表会

日時：10月2日（水）

午前11時～午後4時

場所：中央会館

（中央区島之内 2-12-31）

内容：老人クラブを中心としたサークル活
動の発表 高齢者の活動の活性化と、生きがいと
健康づくりを図り、介護予防等を目的として開催
する。

同好会案内

同好会名	定例日	時間
押絵同好会	第1 (水)	10:00~13:00
俳句同好会	第1 (金)	13:00~15:30
尺八同好会 (初級)	第1・3 (火)	13:00~14:20
尺八同好会 (中級)	第1・3 (火)	14:30~17:00
生花同好会	第1 (土)	13:30~15:30
詩吟同好会	第2・4 (水)	13:00~15:30
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
民謡クラブ	第2・4 (金)	13:30~15:30
歌体操輝くバラの会	第4 (火)	10:00~12:00
謡曲同好会	第2 (木)	13:30~15:30
民踊同好会	第1・3 (木)	10:30~12:00
	第4 (月)	13:30~15:00
社交ダンス同好会	第2・3・4・5 (土)	13:30~15:30
フラダンスティアレ	第2・4 (月)	10:00~11:30
	第3 (木)	13:30~15:00
	第1・2・4・5 (土)	10:00~11:30
遊歌クラブ	第1・3 (金)	10:30~12:00
フォークダンスサークル	第1・3 (月)	10:00~12:00
木版画・植物画同好会	第1・3 (水)	13:30~15:30
なつメロ同好会	第3 (月)	13:00~15:30
囲碁サロン	毎週 (月)・(土)	12:00~17:00

同好会名	定例日	時間
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
ほのぼのの会	第3 (水)	11:00~13:00
健康太極拳同好会	第1・3 (金)	13:30~15:00
ボランティア	毎週 (水)	13:30~15:30
リサイクルクラブ	第1・3 (火)	13:30~15:30
とまり木 (ふれあい喫茶)	第2・4 (火)	13:30~15:30
オカリナ同好会さくら入門初級	第2・4 (金)	10:00~11:30
オカリナ同好会さくら中級	第2・4 (金)	11:30~12:30
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
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
考楽社 (煎茶道)	第1 (火)	11:00~15:00
泰の会水墨・墨彩画同好会	第1・3 (火)	13:30~15:30
ゆったりストレッチ	第1・3 (火)	10:30~11:45
大正琴同好会	第2・4 (月)・第4 (土)	13:00~15:30
	第3 (土)	10:00~12:00
歌謡舞踊同好会 (入門・初級)	第2・4 (火)	13:00~16:00
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

★定例日及び時間は変更になる場合があります。詳細はお問合せください。

8月のイベント報告

◀8月に開催しましたイベントの一部を紹介します。▶

1日(木) 【納涼盆踊り大会】



恒例の納涼盆踊り大会は民謡クラブの皆さんの生演奏で盛り上がり、隣接の南大江保育所の年長さんも参加して楽しい時間を過ごしました。

東投句会

父の背のをさな指さす雲の峰

純子

古里のありて幸福雲の峰

克江

東山暮色移りゆく川床涼み

明江



2019 10月

中央区東老人福祉センター



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
休館日		10:00 百歳体操A 10:30 ゆったりストレッチ 11:00 百歳体操B 11:00 煎茶道 13:00 尺八 13:30 水墨画・墨彩画 13:30 リサイクル	10:00 押絵 11:00 いきいき発表会(中央会館) 13:30 木版画・植物画 13:30 ボランティア	10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B 第2回文化祭 実行委員会 作品展の部 発表会の部 13:00 14:00	10:00 低栄養・認知症 予防料理教室(中央区保健福祉センター) 10:30 遊歌クラブ 13:00 俳句 13:30 健康太極拳	10:00 フラダンス ティアレ 大正琴 12:00 囲碁サロン 13:00 ハンドメイド ひよこ 13:30 生花
		6	7	8	9	10
休館日	10:00 フォークダンス 12:00 囲碁サロン 13:00 大正琴	10:00 百歳体操A 10:00 シニア エクササイズ⑥ 11:00 百歳体操B 13:00 歌謡舞踊(入門・初級) 13:30 とまり木(喫茶) 14:00 秋を奏でるオーケストラコンサート	10:00 健康体操 なでしこ 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① 13:30 謡曲 14:40 歌謡②	終日 歴史ウォーキング③ in 邪馬台国の卑弥呼 10:00 オカリナ(入門・初級) 11:30 オカリナ(中級) 13:30 民謡クラブ	10:00 フラダンス ティアレ 12:00 囲碁サロン 13:00 ハンドメイド ひよこ 13:30 社交ダンス
	13	14	15	16	17	18
休館日	休館日	10:00 百歳体操A 10:30 ゆったりストレッチ 11:00 百歳体操B 13:00 尺八 13:30 水墨画・墨彩画 13:30 リサイクル	11:00 ほのぼの会 13:30 ボランティア 13:30 木版画・植物画 14:00 在宅医療講演会②「健康寿命を延ばそう」	10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B 13:30 フラダンス ティアレ 14:00 スマートフォン教室(LINE)	10:30 遊歌クラブ 13:30 健康太極拳 14:00 スマートフォン教室(LINE)	10:00 大正琴 10:00 ハンドメイド ひよこ 12:00 囲碁サロン 13:30 社交ダンス
		20	21	22	23	24
休館日	10:00 フォークダンス 12:00 囲碁サロン 13:30 なつメロ 15:30 フラダンス ティアレ	休館日	10:00 健康体操 なでしこ 13:00 カラオケ② 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 歌体操 10:00 オカリナ(入門・初級) 11:30 オカリナ(中級) 13:30 民謡クラブ 14:00 今後の不安をまとめて相談②	10:00 フラダンス ティアレ 12:00 囲碁サロン 13:00 ハンドメイド ひよこ 13:00 大正琴 13:30 社交ダンス
	27		28	29	30	31
休館日	10:00 フラダンス ティアレ 12:00 囲碁サロン 13:00 大正琴 13:30 民踊	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 10:30 ゆったりストレッチ 13:30 とまり木(喫茶) 14:00 「童」の太鼓演奏会	10:00 カラオケ① 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 12:30 電気点検 館内停電!		

* 教室・行事等の日程を変更する事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、又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。
 * センター日より作成後の紙面上の追加・変更はできかねますのでご了承ください。