



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

中央区東老人福祉センター・中央区老人クラブ連合会・生きがいと健康づくり推進共催事業

中央区東老人福祉センター文化祭

日時：11月13日（水）～11月15日（金）

お茶席：13日（水）午前10時～午後2時30分 *考楽社（煎茶道）

作品展：13日（水）午前10時～午後3時

14日（木）午前10時～午後2時

発表会：15日（金）午前10時～午後4時30分 *終了時間は変更することがあります

皆さんの1年間の成果を披露します。お気軽にご来場ください！



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～

「インフルエンザ対策」

日時：11月12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



脳若トレーニング②

I Padを使って脳を若返らせる
脳若トレーニングです。



日時：11月21日（木）
午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター

講師：NPO法人 FPファーム
山本 直弘さん

定員：20名

申込：窓口にて受付（先着順）

対象：市内在住 60歳以上の方

《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③

「運動と健康」

日時：11月20日（水）

午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター

講師：高折 和男 先生
（高折医院）

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③ 家族に想いを遺すために

「エンディングノート」VS「遺言書」どちらが大事？

緊急開催 遺言書作成相談会！

日時：11月8日（金）

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

オータムコンサート

アコーディオン コンサート

日時：11月26日（火）

午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター

講師：秦 宏太郎さん

定員：60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



チーズを美味しく楽しむ会②

日時：11月29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：雪印メグミルク(株)関西コミュニケーションセンター
食育担当栄養士

参加費：500円（チーズの試食と
粉チーズのお土産付）

定員：30名（*要申込・先着順）

申込：窓口（本人が代金を添えて）

対象：市内在住 60 歳以上の方

締切：11月21日（木）/定員になり次第終了

*20名に満たない時は中止になる事があります



↑
試食イメージ

☆☆☆お願い☆☆☆

*製品の試食のため、食物アレルギーについては充分お気をつけ下さい

*試食の持ち帰りは出来ません

*実施日に体調不良（下痢・嘔吐など）の症状がある方はお知らせ下さい

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。

楽しい 美書道に挑戦! ②

年賀状を書いてみませんか?

日時: 11月22日 (金)

午後1時~2時

場所: 中央区東老人福祉センター

講師: 木村 春洞 (しゅんどう) さん

日本書芸院二科審査員

定員: 20名 (要申込・先着順)

対象: 市内在住の60歳以上の方

申込: 電話・窓口にて/定員になり次第終了

持物: 鉛筆、ボールペン、筆ペン、筆とすずり等お好きな物を持参ください



いつ知らず季は移ろへり花木槿
まゆみ

墓洗ふ幸せかとの亡夫の声
千爲子

迎え火や幽かに妣の気配あり
義征

東句会