



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。

中央区東老人福祉センター 特別事業

歌謡舞踊ショー

日時：7月9日（火）
午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター 大広間

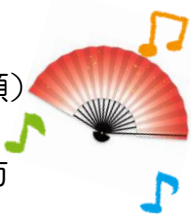
出演：踊るO・Y・G（おやじ）の会
（主宰 岡原恵子）

参加：無料

定員：50名（*申込み先着順）

申込：窓口にて受付

対象：市内在住 60歳以上の方



地域で消費者トラブルから 高齢者を守るために

日時：7月23日（火）
午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター

講師：大阪市消費者センター

員：40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



ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ④ 「水分補給について」～筋トレと脳トレが 同時にできる～

日時：7月9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



交通安全講習会 ゼロコン出発式

日時：7月8日（月）
午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター

講師：東警察署 交通課署員

内容：高齢者交通事故
ゼロコンテスト
出発式交通安全講習会

定員：50名

参加：無料



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》の仕方をわかりやすく
教えていただきます。

日時：7月18日（木）
午後1時30分～3時

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：20名 *申込み先着順

対象：市内在住の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

Higashiの脳トレ 楽しい脳トレーニング③

日時：7月17日（水）

午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター

定員：45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

中央区高齢者 囲碁将棋大会

日時：7月26日（金）

午前10時～午後4時

場所：中央区南老人福祉センター 大広間

費用：無料

定員：囲碁、将棋それぞれ16名（先着順）

申込：窓口、電話【先着順】

対象：区内在住60歳以上の男女アマチュア

申込締切：7月19日（金）

受付・問合せ：中央区南老人福祉センター

☎06-6213-2172

中央区東老人福祉センター

☎06-6941-7719



ゆかた会

（民謡同好会）

日時：7月22日（月）

午後1時～3時

場所：中央区東老人福祉センター

ゆかた会

（詩吟同好会）

日時：7月24日（水）

午前の部 午前10時～12時

午後の部 午後1時～3時30分

場所：中央区東老人福祉センター

ゆかた会

（民謡クラブ）

日時：7月25日（木）

午前10時～午後2時

場所：中央区東老人福祉センター



5月のイベント報告

◀5月に開催しましたイベントの一部を紹介します。▶

14日（火）【結核について】



じゃんけんゲームで脳トレ後は、皆さん結核予防の話を真剣に聞かれました。

16日（火）【歴史（健康）ウォーキング①】



百舌鳥古墳群コース。ユネスコの世界遺産登録の見通しとなりタイムリーな歴史（健康）ウォーキングでした。

東句会

見守りし退位と即位花は葉に

それぞれに行き先ありて蝌蚪の群

平成も今宵限りと蛙鳴く

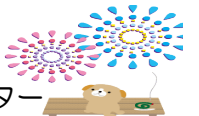
純子

克江

明江



2019 7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	6
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 10:30 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 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 13:00 なつメロ	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 12:00 囲碁サロン 13:00 ハンドメイドひよこ 13:30 生花
	7	8	9	10	11	12
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 14:00 交通安全講習会 ゼロコン出発式	10:00 百歳体操A 10:00 シニアエクササイズ④ 11:00 百歳体操B 13:30 とまり木(喫茶) 14:00 歌謡舞踊ショー	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	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 13:00 大正琴 13:30 社交ダンス
	14	15	16	17	18	19
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 Higashiの脳トレ③	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 13:30 スマートフォン教室(LINE基礎編)	10:30 遊歌クラブ 13:30 健康太極拳	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
		21	22	23	24	25
休館日	10:00 フラダンスティアレ 11:00 民踊 12:00 囲碁サロン 13:00 ゆかた会(民踊同好会) 13:00 大正琴	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 歌謡舞踊(男舞) 13:30 とまり木(喫茶) 14:00 地域で消費者トラブルから高齢者を守るために 14:30 歌謡舞踊(女舞)	10:00 ゆかた会(詩吟同好会) 午前の部 13:00 ゆかた会(詩吟同好会) 午後の部	10:00 百歳体操A 10:00 ゆかた会(民謡クラブ) 11:00 百歳体操B	10:00 カラオケ① 10:00 オカリナ(入門・初級) 11:30 オカリナ(中級)	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
	28	29	30	31		
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 11:00 百歳体操B 13:00 カラオケ②	10:00 健康体操 なでしこ 盆踊り大会準備日			

* 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。

同 好 会 案 内

同 好 会 名	定 例 日	時 間	講 師	内 容	会 費
押 絵 同 好 会	第1 (水)	10:00~13:00	津守幸苑	扇幸流	6ヶ月5,000円
俳 句 同 好 会	第1 (金)	13:00~15:30	久保青浪	俳句	月1,000円 (3ヶ月毎)
尺八同好会 (初級)	第1・3 (火)	13:00~14:20	大山完治	元都山流	月1,000円 (毎月) 初回教本310円
尺八同好会 (中級)	第1・3 (火)	14:30~17:00	大山完治	元都山流	月1,000円 (毎月) 初回教本310円
生 花 同 好 会	第1 (土)	13:30~15:30	新居哲甫	未生流大阪	月2,000円 (毎月)
詩 吟 同 好 会	第2・4 (水)	13:00~15:30	井上容声	関西吟詩文化協会	6ヶ月2,000円
歌 謡 同 好 会 ①	第2 (木)	13:00~14:30	高山英子	歌謡曲	年3,500円
歌 謡 同 好 会 ②	第2 (木)	14:40~15:40	高山英子	歌謡曲	6ヶ月2,000円
民 謡 ク ラ ブ	第2・4 (金)	13:30~15:30	梅若朝路恵 梅若朝邦恵	梅若流	月1,000円 (毎月)
歌体操輝くバラの会	第4 (火)	10:00~12:00	梶山良子	歌体操	年1,000円
謡 曲 同 好 会	第2 (木)	13:30~15:30		観世流	6ヶ月1,000円
民 踊 同 好 会	第1・3 (木)	10:30~12:00	駒崎芳子		1年3,000円
	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		中級~	なし
フラダンスティアレ	第2・4 (月)	10:00~11:30	横尾美巳	フラダンス	月1,000円 (3ヶ月毎)
	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	佐藤美弥子	音楽レクリエーション	6ヶ月2,000円
フォークダンスサークル	第1・3 (月)	10:00~12:00	八尾基子	フォークダンス	月1,000円 (3ヶ月毎)
木版画・植物画同好会	第1・3 (水)	13:30~15:30	原田 勝	木版画・植物画	月400円 (3ヶ月毎)
な つ め こ 同 好 会	第3 (月)	13:00~15:30		歌謡曲	なし
カラオケ同好会 ①	第4 (金)	10:00~12:00		歌謡曲	なし
カラオケ同好会 ②	第4 (水)	13:00~15:30		歌謡曲	なし
ほ の ぼ の 会	第3 (水)	11:00~13:00	富田幸造	工作講習会・食事会	お弁当代月600円 (毎月) +6ヶ月1,500円
囲 碁 サ ロ ン	毎週 (月)・(土)	12:00~17:00		囲碁	なし
健康太極拳同好会	第1・3 (金)	13:30~15:00		太極拳	なし
ボ ラ ン テ ィ ア	毎週 (水)	13:30~15:30		お誕生会カード	なし
リサイクルクラブ	第1・3 (火)	13:30~15:30		リサイクル・小物	なし
とまり木 (ふれあい喫茶)	第2・4 (火)	13:30~15:30		喫茶・交流	飲み物・お菓子100円で提供
オカリナ同好会さくら入門初級	第2・4 (金)	10:00~11:30	寺岡雅典	オカリナ	月1,000円 (3ヶ月毎)
オカリナ同好会さくら中級	第2・4 (金)	11:30~12:30	寺岡雅典	オカリナ	出席の都度500円
ハンドメイドひよこ	第1・2・4・5 (土)	13:00~15:30		服・小物等の手作り	なし
	第3 (土)	10:00~15:30			
健康体操なでしこ	第2・4 (水)	10:00~11:30	中野真由美	健康体操	月1,200円 (3ヶ月毎)
やさしいヨガなごみ	第2・4 (木)	10:30~11:45	中西範子	ヨガ	6回2,000円 (3ヶ月毎)
考 楽 社 (煎 茶 道)	第1 (火)	11:00~15:00	堀尾照代	一茶庵流	月1,000円 (3ヶ月毎)
泰の会水墨・墨彩画同好会	第1・3 (火)	13:30~15:30	前田泰弘	水墨画・墨彩画	1回600円 (3ヶ月毎)
ゆったりストレッチ	第1・3 (火)	10:30~11:45	笠作弘子	ストレッチ (ボールなど使用)	6回2,000円 (3ヶ月毎)
大 正 琴 同 好 会	第2・4 (月)・第4 (土)	13:00~15:30	野村厚子	琴城流	月1,000円 (3ヶ月毎)
	第3 (土)	10:00~12:00			
歌謡舞踊同好会 (男舞)	第2・4 (火)	13:00~14:30	岡原恵子 (華介会)	歌謡舞踊	月2,000円 (毎月)
歌謡舞踊同好会 (女舞)	第2・4 (火)	14:30~16:00			月2,000円 (毎月)
いきいき百歳体操A	毎週 (火)・(木)	10:00~10:40		口腔体操 (10分含む)	無料
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ので、詳細は当センターまでお問合せください。

大阪市立中央区東老人福祉センター 大阪市中央区農人橋1-1-6 TEL: 6941-7719