



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。

## 東老人福祉センター 特別事業

# 笑いヨガ

参加費無料

日時：9月10日（火）  
午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター  
講師：田北 都子（さとこ）さん  
参加：無料  
定員：30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



## 東老人福祉センター 特別事業

# みんなで踊ろう阿波踊り

日時：9月24日（火）  
午後2時～3時30分

場所：中央区東老人福祉センター  
講師：南 茂 さん  
参加：無料  
定員：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

～筋トレと脳トレが  
同時にできる～

# 「フットケア膝の痛みについて」

日時：9月10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 特別事業

# 楽しい 美書道に挑戦！

日時：9月13日（金）午前11時～正午  
集合：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  
参加：無料  
定員：20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  
持物：鉛筆・ボールペン・筆ペン  
筆とすずり等

参加費無料

### 《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

# 手作りの部屋

ちょびっと手作りしてみませんか



日時：9月19日（木）  
午前10時～11時  
場所：中央区東老人福祉センター  
定員：16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

# 在宅医療講演会①

## 高齢者の消化器症状について

日時：9月18日（水）

午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター

講師：柳生 隆一郎 先生

（柳生クリニック）

定員：50名

対象：市内在住 60 歳以上の方



# 7・8・9月の お誕生会



日時：9月26日（木）

午後1時30分～2時30分

場所：中央区東老人福祉センター大広間

内容：落語・記念撮影

希望者は、簡単な体力測定ができます

定員：35名

対象：市内在住 60 歳以上の方

申込締切：9月13日（金）

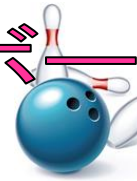
## 大阪市高齢者福祉月間事業

# 8館老人福祉センター

北区北・大淀・都島・中央区東・南・浪速区

西区・天王寺区老人福祉センター

# 合同ボーリング大会



開催日時：9月5日（木）

午前9時30分 集合

開催場所：道頓堀ドラゴンボール

〈所在地〉大阪府中央区道頓堀 1-4-23

〈電話〉06 (6212) 7771



定員：15名【先着順】

参加費：830円

対象：市内在住 60 歳以上の方で老人福祉センターの利用証持参の方

申込：参加費を添えてお申込み下さい

\*ご都合が悪くなった場合は、すぐに申込先までご連絡ください。領収書と引換に返金します。返金手続きは8月28日（水）までとし、29日（木）以降にはキャンセル料が発生しますので全額返金できない可能性があります。ご了承ください。

## 7月のイベント報告

◀7月に開催しましたイベントの一部を紹介します。▶

### 8日(火) 【交通安全講習会 ゼロコン出発式】



老人クラブ連合会と協賛で、楽しいクイズをしながら今年も交通事故ゼロを目指し交通安全講習会を開催しました。

### 9日(火) 【歌謡舞踊ショー】



踊るO・Y・G(おやじ)の会による歌謡舞踊ショーでは、練習の成果を発揮して観覧席の皆さんを魅了しました。

# 東句会

茄子洗ふきゆきゆつと美味な音立てて  
まゆみ

中原に果てし武人や虞美人草

絹江

青すだれ上げて棲とるおちよぼ

良子

## 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 メ 口 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



# 2019 9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	7
休館日	10:00 フォークダンス	<b>百歳体操講習会</b> 10:00 百歳体操講習会① 10:30 ゆったりストレッチ 11:00 百歳体操講習会② 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 健康体操 なでしこ 13:30 木版画・植物画 13:30 ボランティア	9:30 <b>8館合同 ボウリング大会</b> 10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B	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 ハンドメイド ひよこ 13:00 13:30 生花
	12:00 囲碁サロン フラダンス ティアレ 15:00					
休館日	10:00 フラダンス ティアレ 12:00 囲碁サロン 大正琴 13:00	10:00 百歳体操A 10:00 シニア エクサ サイズ⑤ 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 笑いヨガ 14:30 歌謡舞踊(女舞)	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) 11:00 楽しい美書道に 挑戦! 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 ハンドメイド ひよこ 13:00 13:30 社交ダンス
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①「高齢者の 消化器症状」	10:00 百歳体操A 10:00 手作りの部屋① 10:30 民踊 11:00 百歳体操B 13:30 フラダンス ティアレ	終日 こだまの森グラ ウンドゴルフ大会 10:30 遊歌クラブ 13:30 健康太極拳	10:00 大正琴 ハンドメイド ひよこ 12:00 囲碁サロン 13:00 社交ダンス
休館日	休館日	10:00 百歳体操A 10:00 歌体操 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 みんなで踊ろう 阿波踊り 14:30 歌謡舞踊(女舞)	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 13:30 お誕生会 (7・8・9月)	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) 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 ハンドメイド ひよこ 13:00 大正琴 13:30 社交ダンス
休館日	休館日			<b>百歳体操講習会!!</b> 日時: 9月3日(火) ①百歳体操 午前10時~10時45分 ②百歳体操 午前11時~11時45分 場所: 中央区東老人福祉センター 講師: 北澤望夢さん(したらパーソナルケア代表) 定員: ①②コース各15名(先着順・要申込) 持物: タオル(動きやすい服装でお越しください) 参加: 無料 申込: 窓口又は電話で受付		

\*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。

