



センターだより

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。



明けましておめでとうございます。
皆さんが今年も健康で過ごされますよ
う職員一同心からお祈りいたします。



新年お祝い会

1月8日(水) 午前11時~午後2時

アトラクション・会食・お楽しみ抽選会

参加費：2000円(昼食代含む)
場 所：中央区東老人福祉センター
定 員：80名(申込先着順)
対 象：市内在住の60歳以上の方
申込受付 12月3日~12月20日
参加費持参の上、来館にてお申込み
ください【おつりのないように、
ご協力をお願いします。】

「食品ロス」の講座と 玉ねぎ染めのエコバッグ作り

参加費無料

日 時：1月14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：大阪環境カウンセラー協会
定 員：34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

百歳体操講習会

日時：1月21日（火）

① 午前10時～10時45分

② 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）

定員：各20名 *先着・要申込

持物：タオル（動きやすい服装）

対象：市内在住の60歳以上の方

申込：窓口または電話で受付

参加費：無料



Higashiの脳トレ⑥

頭がやわらかくなる

問題にチャレンジ!

日時：1月23日（木）

午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター

参加：無料

定員：50名（*申込み先着順）

持ち物：筆記用具

申込：窓口、電話にて受付

対象：市内在住60歳以上の方



メイクアップ講座

日時：1月28日（火）

午後2時～3時30分

場所：中央区東老人福祉センター

参加：無料

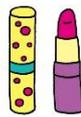
定員：30名（*申込み先着順）

講師：小田原 香衣さん（POLA）

申込：窓口、電話にて受付

対象：市内在住60歳以上の方

持物：現在お使いのメイク用品
（口紅・アイシャドー・ほほ紅等）



楽しい

美書道に挑戦! ③

参加費無料

日時：1月17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委員

参加：無料

定員：20名（*申込み先着順）

対象：市内在住60歳以上の方

持物：お持ちであれば書道具（筆・下敷・

硯）小さな額（書初めを入れる）



11月のイベント報告



11月12日(火)【シニアエクササイズ】

毎回テーマを設けて健康への意識を高めながら基本のストレッチをおこないます。



◀11月に開催しましたイベントの一部を紹介します。▶

11月26日(火) 【オータムコンサート】

秦 宏太朗さんの演奏でシャンソンなど、つかの間の非日常を楽しみました。



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。

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
	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

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
	(中級)	第2・4 (金)
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。

文化祭 (煎茶道) 11/13
 (作品展) 11/13~11/14
 (発表会) 11/15

朝市の秤に跳ねるもみじ鮒

義征

栗剥くや無言となりし夫婦かな

ふたり 純子

護摩焚の寺より賜ふ今年米

東句会

東句会

克江





2020 1月

中央区東老人福祉センター



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日	休館日	休館日	10:00 フラダンス ティアレ 12:00 囲碁 13:00 ハンドメイド ひよこ
5	6	7	8	9	10	11
休館日	10:00 フォーク ダンス 12:00 囲碁 13:00 フラダンス ティアレ	10:00 百歳体操A 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 13:00 新年お祝い 会準備	11:00 新年お祝 い会	10:00 百歳体操A 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) 13:00 俳句 13:30 民謡クラブ	10:00 フラダンス ティアレ 12:00 囲碁 13:00 ハンドメイド ひよこ 13:30 社交ダンス
12	13	14	15	16	17	18
休館日	休館日	10:00 百歳体操A 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 食品ロス講座 と玉ねぎ染めの エコバッグ作り	10:00 押絵 10:00 健康体操 なでしこ 11:00 ほのぼの会 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 13:30 フラダンス ティアレ	10:30 遊歌クラブ 13:00 美書道に 挑戦!③ 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 13:30 社交ダンス
19	20	21	22	23	24	25
休館日	10:00 フォーク ダンス 12:00 囲碁 13:00 なつメロ 15:30 フラダンス ティアレ	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 13:00 尺八 13:30 水墨画・墨彩画 13:30 リサイクル	10:00 健康体操 なでしこ 10:00 ハンドメイド ひよこ 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 11:00 ヨガなごみ 14:00 百歳体操B Higashiの 脳トレ⑥	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 13:00 大正琴 13:00 ハンドメイド ひよこ 13:30 社交ダンス
26	27	28	29	30	31	
休館日	10:00 フラダンス ティアレ 12:00 囲碁 13:00 大正琴 13:30 民踊	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 (入門・初級) 13:30 とまり木 (喫茶) 14:00 メイクアップ 講座	10:00 大正琴 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 13:30 水墨画・墨 彩画	10:30 遊歌クラブ 13:00 詩吟 13:30 健康太極拳	

* 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、又は突発的の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。