



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・南老人福祉センター合同事業

歴史(健康)ウォーキング③

中之島健康ウォーク(約4キロ)

日時：10月8日(木)

午後1時30分～4時



集合：大阪メトロ(地下鉄)天満橋駅地上
(スターバックス前)



午後1時30分(時間厳守)

参加費：30円(保険代等)・交通費自己負担

定員：各センター10名 **(*要申込・先着順)**

持物：雨具・お茶等の水分・マスク着用

対象：市内在住60歳以上の方(利用証をお持ちの方)

申込：9月15日(火)から窓口のみ受付

締切：定員になり次第

*雨天の場合は10月14日(水)になります

ゆっくりゆっくり

シニアエクササイズ⑦

～筋トレと脳トレが同時にできる～

テーマ **【肺炎予防】**

日時：10月13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

派遣講師(鍼灸師)

定員：15名 **(要申込・先着順)**

持物：タオル・お茶等の水分・マスク着用

申込み：窓口・電話で受付



Higashiの脳トレ⑥の問題

を事務所窓口にて配布します。

日時：10月13日(火)～

10月27日(木)迄

午前10時～午後4時の間

対象：市内在住60歳以上の方
利用証持参(初めての方は発行します。)

おうちで気軽に脳トレにチャレンジ!
同じ問題を2週間、窓口にて配布します。*1人1セット百マス計算、漢字の読み書きなど頭がやわらかくなる問題がたくさん!解答付です。

参加費無料
申込み不要



《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

「コロナに負けない
免疫力アップの
方法は？」

日時:10月21日(水)
午後2時～3時

場所:中央区東老人福祉センター

講師:吉川 岳男 先生

(吉川内科)

定員:25名(要申込・先着順)

対象:市内在住の60歳以上の方

申込み:窓口・電話で受付



楽しいリトミック



身体を動かし、
リズムにのると楽しいよ

日時:10月22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

講師:三輪 真子さん
(生涯学習インストラクター)

定員:15名(要申込・先着順)

対象:市内在住の60歳以上の方

持物:タオル・お茶等の水分・マスク

申込み:窓口・電話で受付

来館時の お願い

*来館時は**マスクの着用**をお願いします。

*受付にて**手指の消毒**をお願いします。

*受付にて体温の計測をします。**37.5°C以上**あった場合は入館をご遠慮いただきます。

中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

百歳体操講習会

日時:10月27日(火)

Aコース 午後1時30分～2時15分

Bコース 午後2時30分～3時15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:各コース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

参加費:無料

申込:窓口または電話で受付

締切:定員になり次第終了

☆みなさん、運動不足になっていませんか?
講師の先生がわかりやすく説明をします。
この機会に百歳体操講習会をぜひ体験して
みてはいかがでしょうか。

☆当館では毎週火曜日・木曜日の午前10時
と午前11時に百歳体操を開催しています。
現在、両日とも午前11時は人数にゆとりが
ありますのでご参加ください。

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。

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)	13:00~14:30
	第1・3(火)	14:30~16:00
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
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
	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)	11:00~16:30
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)	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)第1(水)	13:00~16:30
美書道同好会	第2・4(金)	13:00~14:30
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。詳細はお問い合わせください。

同好会紹介



【ほのぼのの会】



富田幸造先生と月に一度、折り紙や昔から伝わる伝承玩具等を作って楽しんでます。また年に一度、南大江保育所の園児と一緒におもちや作りを通して世代間交流をしています。

東句会

手の平にそつと切り分け冷豆腐

まゆみ

開け放つ座敷を渡る青田風

絹江

いさぎよく歩く他なし炎天下

良子



2020 10月

中央区東老人福祉センター



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B		
					13:00 俳句 13:30 健康太極拳	12:00 囲碁 13:00 ハンドメイド ひよこ 13:30 生花
4	5	6	7	8	9	10
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 押絵 13:00 歌謡舞踊 (入門・初級) 13:30 ボランティア 13:30 木版画・植 物画	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		
	12:00 囲碁	13:30 水墨画・墨 彩画 13:30 リサイクル		13:30 歴史健康ウオ ーキング③	13:00 美書道	12:00 囲碁 13:00 ハンドメイド ひよこ
11	12	13	14	15	16	17
休館日	10:00 フラダンス ティアレ	10:00 百歳体操A 10:00 シニアエクサ サイズ⑦ 11:00 百歳体操B 10:00 Higashiの脳ト レ⑥配布し ます。10/13 ~10/27迄 13:00 歌謡舞踊 (入門・初級)	10:00 健康体操 なでしこ 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		10:00 大正琴 10:00 ハンドメイド ひよこ
	12:00 囲碁 13:00 大正琴					13:30 健康太極拳
18	19	20	21	22	23	24
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:30 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	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 楽しい リトミック		
	12:00 囲碁	13:30 水墨画・墨 彩画 13:30 リサイクル		13:00 美書道	12:00 囲碁 13:00 ハンドメイド ひよこ	
25	26	27	28	29	30	31
休館日	10:00 フラダンス ティアレ	10:00 歌体操 13:00 歌謡舞踊 (入門・初級) 百歳体操 講習会 Aコース Bコース	10:00 健康体操 なでしこ 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	館内停電のため 電気点検のため	
	12:00 囲碁 13:00 大正琴 13:30 民踊					12:00 囲碁 13:00 ハンドメイド ひよこ

- *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。
- *センターだ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。
- *活動予定日を掲載しておりますが、今後の新型コロナウイルスの感染状況の変化により急遽中止になる場合もあります。参加予定の方は同好会幹事に活動の有無を確認してください。