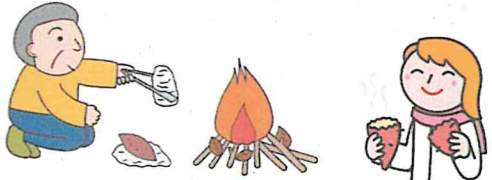




2020 11月

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		文化の日	10:00 押絵 13:00 歌謡舞踊 (入門・初級) 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 14:00 シニアが笑顔で暮らすための片づけ	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 11:00 美書道に挑戦! ⑤ 13:30 健康太極拳 13:30 俳句	13:00 囲碁 13:00 ハンドメイド 13:30 ひよこ 13:30 生花
8	9	10	11	12	13	14
休館日	10:00 フラダンス ティアレ 13:00 囲碁 13:00 大正琴	10:00 百歳体操A 10:00 シニアエクササイズ⑧ 11:00 百歳体操B 10:00 Higashiの脳トレ⑦配布します。11/10～11/26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 14:00 落語を 楽しむ会 ・桂 阿か枝 ・露の 団姫 ・林家 染八 (中央会館)	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 煎茶道	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 オータム コンサート	13:00 囲碁 13:00 ハンドメイド ひよこ
15	16	17	18	19	20	21
休館日	13:00 囲碁	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 水墨画・墨彩画 13:30 リサイクル	10:30 ほのぼの会 13:00 木版画・植物画 13:30 ボランティア 14:00 在宅医療 講演会③	10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 健康太極拳 13:30 美書道	10:00 大正琴 10:00 ハンドメイド ひよこ 13:00 囲碁 13:00 ハンドメイド ひよこ
22	23	24	25	26	27	28
休館日	勤労感謝の日	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 (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 やさしい ヨガなごみ 11:00 百歳体操B	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 美書道	13:00 囲碁 13:00 ハンドメイド ひよこ
29	30					
休館日	10:00 フラダンス ティアレ 13:00 囲碁 13:30 民踊	 活動自粛中の同好会に参加予定 されている方は同好会幹事に活 動の有無を確認してください				

*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。



スマートフォン・i Phone 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。

シニアが笑顔で 暮らすための片づけ

日 時：11月 5日（木）
午後2時～3時30分

場 所：中央区東老人福祉センター

内 容：自分らしく生きる為に暮らしの環境を
を整えることを考え、片づけ方を学ぶ

講 師：日本ライフオーガナイザー協会

関西チャプター 吉本とも子 さん

参加費：無料

定 員：20名

対 象：市内在住60歳以上の方

申込み：窓口・電話で受付（要申込・先着順）



ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ⑧

～筋トレと脳トレが同時にできる～

テーマ【インフルエンザ対策】

日 時：11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

派遣講師（鍼灸師）

参加費：無料

定 員：15名

対 象：市内在住60歳以上の方

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（要申込・先着順）



Higashi の脳トレ⑦の問題を 事務所窓口にて配布します

日時：11月10日（火）～11月26日（木）

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。）

申込み不要です！



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。

生きがいと健康づくり総合推進事業共催
中央区東・南老人福祉センター合同事業

落語を楽しむ会

日 時：11月11日（水）

午後2時～3時

場 所：中央会館

演 者：上方落語協会3名

桂 阿か枝

つゆの 露の 団姫

はやしや 林家 染八

定 員：46名（各館23名）

参加費：無料

対 象：市内在住60歳以上の方

申込み：窓口・電話で受付（要申込・先着順）





オータムコンサート

アコーディオンソロ演奏



日時：11月13日（金）

午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター

講師：秦 宏太朗さん

参加費：無料

定員：30名（要申込・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③

寿命と健康寿命について

日時：11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：高折医院 高折 和男 先生

参加費：無料

定員：25名（要申込・先着順）

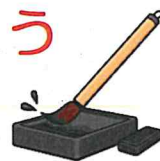
対象：市内在住の60歳以上の方

申込み：窓口・電話で受付

美書道に挑戦！⑤

年賀状を書きましょう

日時：11月6日（金）



午前11時～12時

場所：中央区東老人福祉センター

講師：木村 春洞 先生

（日本書芸院二科審査員）

定員：15名（要申込・先着順）

持物：筆ペン・筆と硯等

申込み：窓口・電話で受付



《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

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)	13:30~15:30
尺八同好会(初級)	第1・3(火)	13:00~14:30
(中級)	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
	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)	13:00~17:00

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は、残念ながら10月で解散になりました。		
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



【俳句同好会】



月に一度、久保青浪先生と一緒に当季雑詠三句、景色や生活のことを自由に五七五に詠みます。お喋りもして楽しく、笑顔がいっぱいの同好会です。

東句会

コロナ禍の灯籠流し無事に終ふ

純子

煙草屋の看板娘天高し
おうな

克子

野分晴れ明石の門波治まらず
となみ

義征