



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

## 交通安全講習会

ゼロコン表彰式

日時：3月2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  
スト表彰式

定員：50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



楽しい

## 美書道に挑戦！④

日時：3月6日（金）  
午後1時～2時30分

場所：中央区東老人福祉センター

講師：木村 春洞さん

（日本書芸院展二科審査委員）

内容：書道の1日体験教室

定員：20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

持物：あれば書道具（筆・墨汁・硯・下敷き）  
を持参下さい。



ゆっくりゆっくり

～筋トレと脳トレが  
同時にできる～

## シニアエクササイズ

### 「認知症予防」について

日時：3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 上田 陽気さん

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



## 園芸講習会(寄せ植え)

日時：3月10日（火）

午後2時～4時

場所：中央区東老人福祉センター

講師：緑花中央

グリーンコーディネーターの皆さん

参加費：材料代600円（お釣が無いようお願いいたします）

定員：25名\***窓口にて要申込み**

締切：2月20日（木）

持物：スコップ・手袋・エプロン

鉢を持ち帰る為のビニール袋

対象：市内在住の60歳以上の方



イメージ図

### 《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】大阪府中央区農人橋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

# 生活自立相談 出張相談会

生活の中の困りごとや、不安を  
かかえこんでいませんか？

日時：3月19日（木）  
午前10時～正午  
場所：中央区東老人福祉センター  
保健室  
担当：生活困窮者自立相談支援担当  
松岡 優子  
（中央区社会福祉協議会）  
対象：市内在住 60 歳以上の方

相談無料



秘密厳守

# ハンドマッサージ講習会

日時：3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  
参加：無料  
定員：30名（\*要申込み・先着順）  
講師：POLA 派遣講師  
申込：窓口、電話にて受付  
対象：市内在住 60 歳以上の方



# お誕生会

（1月・2月・3月）



日時：3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：3月16日（月）

老人福祉センター 8館合同

（北区北・大淀・中央区東・南・浪速・西・天王寺・都島）

## 歩こう会（歴史探訪）約 5.2 km

日時：3月27日（金） 金魚が泳ぐ城下町  
集合：午前11時15分（時間厳守）  
JR「天王寺駅」中央改札前（1階改札前）  
定員：15名（各センター15名、先着順）  
参加費：130円（保険代・Vガイド料）  
\*交通費は各自実費  
持ち物：お茶・雨具等は各自ご持参ください  
対象：市内在住の60歳以上（老人福祉センター利用登録者）  
申込：窓口にて受付（先着順）  
申込締切：3月13日（金）まで



## 1月のイベント報告

《1月に開催しましたイベントの一部を紹介します。》

### 1月8日（水）【新年お祝い会】



当センター恒例の「新年お祝い会」は、集われた方々の健康と長寿を祝い、皆さん和やかに会を終えられました。

### 1月28日（水）【メイクアップ講座】

2020年のキーワード！「ツヤ&オレンジ」を軸に各自の気になる部分のワンポイントアドバイスを受けて、皆さんより一層綺麗になり笑顔がいっぱい咲きました。



## Higashi の脳トレ⑧

頭がやわらかくなる

問題にチャレンジ！

日時：3月31日（火）  
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



# 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。

## 同好会紹介



### 初句座

初茜群立つビルのシルエット

絹江

そこ迄と思ひつ歩む年の市

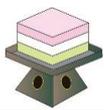
良子

数へ日や文箱の底に父の文

純子



【やさしいヨガなごみ】



# 2020 3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	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	10:00 押絵	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	10:00 フラダンスティアレ
	12:00 囲碁 14:00 交通安全講習会 (ゼロコン表彰式)	13:00 尺八 13:30 水墨画・墨彩画 13:30 リサイクル	13:30 木版画・植物画 13:30 ボランティア		13:00 俳句 13:00 美書道に挑戦! !④ 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
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 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	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 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 13:00 大正琴	14:00 園芸講習会 寄せ植え	13:00 詩吟 13:30 ボランティア	13:00 歌謡① 13:30 謡曲 14:40 歌謡②	13:30 民謡クラブ 健康太極拳	12:00 囲碁 13:00 ハンドメイドひよこ 13:30 社交ダンス
休館日	10:00 フォークダンス	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 ほのぼのの会	10:00 百歳体操A 生活自立相談 出張相談会 10:30 民踊 11:00 百歳体操B	春分の日(休館日)	10:00 大正琴 10:00 ハンドメイドひよこ
	12:00 囲碁 13:00 なつメロ	13:00 尺八 13:30 水墨画・墨彩画 13:30 リサイクル	13:30 ボランティア 木版画・植物画	13:30 フラダンスティアレ		12:00 囲碁 13:30 社交ダンス
休館日	10:00 フラダンスティアレ	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	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 カラオケ① 10:00 オカリナ (入門・初級) 11:15 8館合同歩こう会 金魚が泳ぐ城下町 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 13:30 民踊	13:30 とまり木 (喫茶) 14:00 「ハンドマッサージ」講習会	13:00 カラオケ② 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	13:30 お誕生会 (1月・2月・3月) と落語会		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
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B				
	12:00 囲碁	14:00 Higashiの脳トレ⑧	<p>1日体験教室で大好評の「美書道に挑戦！」が4月より「美書道同好会」になります。 日時：第2・第4（金） 午後1時～2時30分</p> <p>* 入会希望の方は是非お申込下さい！！</p>			



\* 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。