中央区東老人福祉センター

センターだより

2020年 9月

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。

手作りの部屋①

好評につき **大人の塗り絵**

日　時：９月３日（木）
　午後２時～３時
場　所：中央区東老人福祉センター
講　師：当センター職員
定　員：１２名（要申込・先着順）
持　物：色鉛筆を持参ください
申込み：窓口・電話で受付

ゆっくりゆっくり

シニアエクササイズ⑥

～筋トレと脳トレが同時にできる～

テーマ　【フットケア】
日　時：９月８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：１２名（要申込・先着順）
持　物：タオル・お茶等の水分・マスク
申込み：窓口・電話で受付

Higashi の脳トレ⑤の問題を事務所窓口にて配布します。

日時：9月15日（火）～9月30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。）

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

介護予防教室

〈低栄養の予防について〉

日　時：9月8日（火）
　午後2時～3時
場　所：中央区東老人福祉センター
講　師：中央区保健福祉センター
　栄養士　高井　美江子さん
内　容：栄養士による健康講話
定　員：20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

在宅医療講演会①

「生活習慣病
（脂質異常症・高血圧）
について」

日　時：9月16日（水）
　午後2時～3時
場　所：中央区東老人福祉センター
講　師：鯉江　基哉　先生
　（こいえ内科医院）
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

７月・８月・９月生まれの

お誕生会 ＆落語会

日　時:9月24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

内　容:館長挨拶・記念撮影・落語

定　員:20名（要申込・先着順）

対　象:市内在住の60歳以上の方

申込締切:9月11日（金）

歌謡舞踊ショー

日　時：９月２９日（火）
午後２時～３時

場　所：中央区東老人福祉センター

出　演：踊るＯ・Ｙ・Ｇ（おやじ）の会
（主宰　岡原恵子）

参加費：無　料

定　員：３０名（要申込・先着順）

対　象：市内在住の６０歳以上の方

申込み：電話・窓口にて受付

脳のトレーニング

脳を若返らせる指体操や
I Pad を使用しての脳のトレーニングをします。

日時:9月30日（水）
午後2時～3時

場所:中央区東老人福祉センター

講師:NPO法人　FPファーム
山本　直弘　さん

定員:10名

申込:電話・窓口にて受付（要申込・先着順）

対象:市内在住60歳以上の方

7月のイベント報告

10日（火）一日体験教室「暑中見舞の書き方」

皆さん、真剣に文字と向き合っておられました。

14 日（火）シニアエクササイズ

「お久しぶりです。」と声をかけあい再会を喜びあいながらエクササイズに励んでおられました。

《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)	13:00~15:30
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)	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)	11:30~12:30
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。

東 句 会

宇治川に漂ふ君や姫蛍　克江

鉾立ての縄に程よき湿り雨　義征

足元のパレットよぎる蟻の列　千爲子

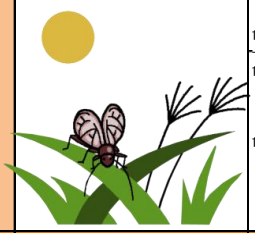
同好会紹介

原田 勝 先生と一緒に、折々の花たちをハガキからA4サイズに水彩画で描きます。又、木版画も多色刷で作ると水彩画にない表現ができます。下段は、昨年の文化祭に出展された作品です。

【木版画・植物画同好会】

2020 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
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 13:30 水墨画・墨彩画 13:30 リサイクル	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 **手作りの部屋①**	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 13:00 ハンドメイド ひよこ 13:30 **生花**
6	7	8	9	10	11	12
休館日	12:00 囲碁	10:00 百歳体操A 10:00 **シニアエクササイズ⑥** 11:00 百歳体操B 13:00 歌謡舞踊（入門・初級） 14:00 **介護予防教室**	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	13:00 美書道	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	14	15	16	17	18	19
休館日	10:00 フラダンス ティアレ 12:00 囲碁 13:00 大正琴	10:00 **Higashiの脳トレ⑤を配布します。9/15～9/30迄** 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 13:30 水墨画・墨彩画 13:30 リサイクル	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①**	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	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 12:00 ハンドメイド ひよこ
20	21	22	23	24	25	26
休館日	休館日（敬老の日）	休館日（秋分の日）	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 13:00 歌謡舞踊（入門・初級） 13:30 **お誕生会 ＆ 落語会**	13:00 美書道	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
27	28	29	30			
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 14:00 **歌謡舞踊ショー**	10:30 やさしい ヨガなごみ 13:30 ボランティア 14:00 **脳のトレーニング**	**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。
＊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ので参加予定の方は同好会幹事の方に確認をお願いします。