

# センターだより 12月

地下鉄  
谷町4丁目  
⑧番出口  
徒歩3分

## 中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業共催 東老人福祉センター・南老人福祉センター合同事業 弦楽四重奏による生演奏

開催日時：平成30年12月13日(木)  
午後1時30分～午後2時30分  
(午後1時開場)

開催場所：中央区南老人福祉センター  
演奏：福祉の管弦楽団“あいあい”  
対象：市内在住の方(世代間交流事業)  
参加費：無料♪  
定員：50名(先着順・要申込)  
申込：窓口、もしくはお電話での受付



大阪市中央区農人橋1-1-6  
☎ 6941-7719

## ゆっくりゆっくり シニア エクササイズ ～筋トレと脳トレが同時にできる～

日時：平成30年12月21日(金)  
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  
一谷 勇一郎さん

定員：30名 \*申込み先着順



## 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

コース：津波・高潮ステーション・川口居留地  
日時：12月14日(金)午後1時～3時(約2km)  
《雨天の場合12月18日(火)》  
集合：午後1時 阿波座交差点北西角 西郵便局前  
(地下鉄「阿波座駅」8番出口)  
参加費：30円(保険代)、交通費自己負担  
持物：お茶、雨具等  
行程：津波・高潮ステーション⇒旧大阪府庁舎跡⇒川口運上所跡⇒信愛女学校跡⇒居留地碑⇒川口基督教会⇒ウヰルミナ女学校跡⇒アール女学校跡⇒雑魚場市場跡⇒地下鉄阿波座駅  
※詳細はポスター・チラシをご覧ください。

## 脳若トレーニング②



IPadを使って脳を若返らせる  
脳若トレーニングです。

日時：平成30年12月21日(金)  
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：20名 \*申込み先着順

## 10・11・12月のお誕生会

日時：平成30年12月19日(水)  
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・花束贈呈・記念撮影・落語、  
希望者は、簡単な体力測定ができます

定員：35名

申込締切：12月10日(月)



## 中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業共催 東老人福祉センター・南老人福祉センター合同事業

## 歌って元気になろう!

日時：平成30年12月25日(火)  
午後2時～3時30分

場所：中央区東老人福祉センター  
演奏者：佐藤 美弥子さん

参加費：無料

定員：80名 \*申込み先着順



## 新年お祝い会

31年1月9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)  
定員：100名(申込先着順)  
申込受付 12月3日～12月21日  
参加費持参の上 来館にてお申込ください

\*センター利用は、市内在住60歳以上の方です。

## 東句会

やぎの乳しぼりし朝の稲の花  
絹江  
つぎの世に生命をつなぐ稲の花  
良子  
飛び六方満座沸きたつ良夜かな  
純子



# 2018 12月

中央区東老人福祉センター



日	月	火	水	木	金	土		
30	31					1		
休館日	休館日					10:30 慰問 ボランティア		
						12:00 囲碁サロン 13:30 生花同好会		
		2	3	4	5	6	7	8
		10:00	フォークダンス	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 10:30 ゆったりストレッチ	10:00 押絵同好会	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 10:30 民踊同好会	10:30 遊歌クラブ	
		12:00	囲碁サロン	11:00 煎茶道	13:30 木版画・植物画		13:00 俳句同好会	12:00 囲碁サロン
		13:00	大正琴	13:00 尺八同好会	13:30 ボランティア		13:30 健康太極拳	13:30 ハンドメイドひよこ
13:00	書道同好会	13:30 水墨画・墨彩画						
15:30	フラダンスティアレ	13:30 リサイクルクラブ				13:30 社交ダンス		
休館日	休館日							
		9	10	11	12	13	14	15
		10:00	フラダンスティアレ	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 健康体操 なでしこ	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 10:30 やさしいヨガ なごみ	10:00 オカリナ入門・初級 11:00 オカリナ中級	10:00 大正琴
		12:00	囲碁サロン	13:00 冬のおまつり	13:00 詩吟同好会	13:00 歌謡①	13:30 民謡クラブ	12:00 囲碁サロン
		13:00	大正琴	13:00 歌謡舞踊(女舞) 歌謡舞踊(男舞)	13:30 ボランティア	14:40 歌謡②	13:00 歴史 ウォーキング⑤	13:30 ハンドメイドひよこ
		14:00	Higashiの 脳トレ⑤			13:30 謡曲同好会 弦楽四重奏 (南老人福祉センター)		13:30 社交ダンス
休館日	休館日							
		16	17	18	19	20	21	22
		10:00	フォークダンス	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 10:30 ゆったりストレッチ	11:00 ほのぼの会	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 10:30 民踊同好会	10:00 シニア エクササイズ⑨ 10:30 遊歌クラブ	10:00 大正琴
		12:00	囲碁サロン	13:00 尺八同好会	13:30 木版画・植物画	13:00 大正琴	13:30 健康太極拳	12:00 囲碁サロン
		13:00	大正琴	13:30 水墨画・墨彩画	13:30 ボランティア	13:30 フラダンス ティアレ	14:00 脳若 トレーニング②	13:30 ハンドメイドひよこ
		13:30	なつメロ	13:30 リサイクルクラブ	13:30 お誕生会			13:30 社交ダンス
休館日	休館日							
		23	24	25	26	27	28	29
				10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 10:30 やさしいヨガ なごみ	10:00 カラオケ同好会① 10:00 オカリナ入門・初級 11:00 オカリナ中級	休館日
		13:00	歌謡舞踊(女舞) 歌謡舞踊(男舞)	13:00 詩吟同好会	13:00 歌謡①			
		13:30	とまり木 (ふれあい喫茶)	13:00 カラオケ同好会② 13:30 ボランティア	14:40 歌謡②			
		14:00	歌って 元気になるう					

\*教室・行事等の日程が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府に「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。