

## センターだより 2019年

## 新年 1月号



### 《今月より紙面をリニューアル》

明けましておめでとうございます。  
皆さんが今年も健康で過ごされますよ  
う職員一同心からお祈りいたします。



### ゆるりゆるり 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：1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  
一谷 勇一郎 先生  
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



### 新春 琴の調べ

新春にふさわしい日本の  
音色を琴の演奏でお楽し  
みください

ふれあい喫茶とまり木  
1時30分~同時開催

演奏：中央区まちのすぐれもん  
のみなさん  
日時：1月22日(火)  
午後2時~3時  
場所：中央区東老人福祉センター  
定員：50名 \*申込み先着順  
対象：市内在住 60歳以上の方

### 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。

# スマートフォン教室

《基礎編》平成31年1月17日(木)

《応用編》平成31年1月18日(金)

午後1時30分～4時

場所：中央区東老人福祉センター

講師：ドコモショップ松屋町店

定員：各20名 \*申込み先着順

対象：市内在住の60歳以上の方



錦秋や峰から里へ染めぬそぐ  
義征

薄日さす沼のよどみや菱紅葉  
明江

勤行の漏れくる寺や霧深し  
克江

## 東句会

# 笑いヨガ

～簡単で楽しい笑いの健康体操～

日時：1月29日(火)

午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター

講師：田北 都子 先生

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



## 11月のイベント報告

11月8日・9日 文化祭

作品展



11月13日 講演会

あなたの魅力を引き出す四葉のクローバー



11月15日・22日 講習会  
スマートフォン教室



発表会

熱気あふれる文化祭でした



# 2019 1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	休館日	休館日	10:30 遊歌クラブ	
					13:30 健康太極拳	12:00 囲碁サロン 13:30 生花同好会
6	7	8	9	10	11	12
	10:00 フォークダンス	10:00 シニアエクササイズ⑩ 10:00 百歳体操A	11:00 新年お祝い会	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	10:30 慰問ボランティア
休館日	12:00 囲碁サロン	11:00 百歳体操B 13:30 歌謡舞踊(女舞) 歌謡舞踊(男舞)		13:00 歌謡① 14:40 歌謡② 13:30 謡曲同好会	13:00 俳句同好会 13:30 民謡クラブ	12:00 囲碁サロン 13:30 ハンドメイドひよこ 13:30 社交ダンス
	13:00 大正琴					
	13:00 書道同好会					
	15:30 フラダンスティアレ					
13	14	15	16	17	18	19
		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 煎茶道	10:00 健康体操なでしこ 11:00 ほのぼの会 13:30 木版画・植物画 13:30 ボランティア 13:30 フォークダンス	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 10:30 民謡同好会 13:00 大正琴 13:30 フラダンスティアレ 13:30 スマートフォン教室<基礎編>	10:30 遊歌クラブ 13:30 健康太極拳 13:30 スマートフォン教室<応用編>	10:00 大正琴 12:00 囲碁サロン 13:30 ハンドメイドひよこ 13:30 社交ダンス
休館日	休館日					
		13:00 尺八同好会 13:30 リサイクルクラブ 13:30 水墨画・墨彩画				
20	21	22	23	24	25	26
		10:00 歌体操 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 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		13:30 とまり木(ふれあい喫茶) 14:00 新春琴の調べ 13:30 歌謡舞踊(女舞) 歌謡舞踊(男舞)	13:00 詩吟同好会 13:00 カラオケ同好会② 13:30 ボランティア	14:00 Higashiの脳トレ⑥	13:30 民謡クラブ	12:00 囲碁サロン 13:30 ハンドメイドひよこ 13:30 社交ダンス
	12:00 囲碁サロン					
	13:30 なつメロ					
27	28	29	30	31		
	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 10:30 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 やさしいヨガなごみ		
休館日	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 とまり木(ふれあい喫茶)	13:30 ボランティア			
	13:30 民謡同好会	14:00 笑いヨガ				

\* 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。