

中央区東老人福祉センター

センターだより

2019年 5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。

東老人福祉センター・南老人福祉センター合同事業

自然体験ウォーキング自然観察会

日時：5月9日(木) (雨天決行)
午後1時15分～3時

集合：大阪市立長居植物園正門前(1時15分集合)

参加費：30円(保険代)、交通費自己負担
入場料65歳以上の方無料(公証的明書
が必要) それ以外の方200円

持物：お茶、雨具等

定員：30名(各センター15名)

申込：窓口にて受付

対象：市内在住60歳以上の方



結核について ～予防対策と感染を減らすために～

日時：5月14日(火)
午後2時～3時

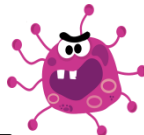
場所：中央区東老人福祉センター
講師：大阪市保健所感染症対策課
(結核グループ)

参加費：無料

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



参加費無料

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①

日時：5月16日(木)百舌鳥古墳群コース
<雨天の場合5月17日(金)>

集合：午後1時 JR天王寺駅中央改札前

参加費：30円(保険代等)、交通費自己負担

持物：お茶、雨具等

定員：30名(各センター15名)

申込：窓口にて受付

対象：市内在住60歳以上の方



今後の不安まとめて相談 家族に想いを遺すために ～家族が喜ぶエンディングノートと遺言書～

日時：5月17日(金)
午後1時30分～3時

場所：中央区東老人福祉センター
講師：&チーム
想いを叶える相続支援チーム

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

参加費無料

《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③番出口より徒歩3分



春を奏てる オーケストラコンサート

日時：5月28日(火)
午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター
講師：ウィークデイアンサンブル
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

東老人福祉センター・南老人福祉センター合同事業

日帰りバスツアー 陶芸の里(絵付体験) & ラ・コリーナー近江八幡散策

日時：5月29日(水)(雨天決行)
集合：東警察署南大江交番前谷町筋側
午前8時25分
持物：お茶、雨具等
参加費：4000円(バス代・昼食代・体験料・保険代込)
定員：98名(各センター49名)
対象：市内在住60歳以上の方
申込：4月23日(火)10時～5月21日(火)
(来館のみ先着順)

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：5月14日(火)
午前10時～12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 村木 雪さん
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

Higashiの脳トレ

～楽しい脳トレーニング(後期)～

日時：5月15日(水)
午後2時～3時
場所：中央区東老人福祉センター
定員：36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：筆記用具

I Padを使つての

脳若トレーニング

日時：5月31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
定員：各20名
*申込み先着順
対象：市内在住の60歳以上の方

3月のイベント報告

《3月に開催しましたイベントの一部を紹介します》
4日(月)ごみを減らそう
～エコバッグの玉ねぎ染め～



玉ねぎの皮で染めてエコバッグを作りました

12日(火)みんなで踊ろう
阿波踊り



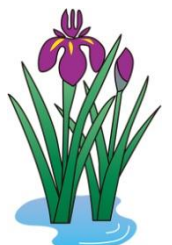
みんなで楽しく踊りました。

筆不精なれど一筆春兆す
まゆみ

艶を増す雨後の紅白しだれ梅
千爲子

駄菓子屋の嫗ふねこぐ春炬燵
義征

東句会



同 好 会 案 内

同好会名	定例日	時 間	講 師	内 容	会 費 (徴収月)
考楽社 (煎茶道)	第 1 (火)	11:00~15:30	堀尾照代	一茶庵流	月1,000円 (3ヶ月ごと)
生花同好会	第 1 (土)	13:30~15:30	新居哲甫	未生流大阪	月2,000円 (毎月)
木版画・植物画同好会	第 1・3 (水)	13:30~15:00	原田 勝	木版画・植物画	月400円 (3ヶ月ごと)
泰の会 水墨画・墨彩画	第 1・3 (火)	13:30~15:30	前田泰弘	水墨画・墨彩画	1回600円 (3ヶ月ごと)
俳句同好会	第 1 (金)	13:00~15:30	久保青浪	俳句	1ヶ月1,000円 (3ヶ月ごと)
詩吟同好会	第 2・4 (水)	13:00~15:30	井上容声	関西吟詩文化協会	6ヶ月2,000円 (6ヶ月ごと)
謡曲同好会	第 2 (木)	13:30~15:30		観世流	月1,000円 (6ヶ月ごと)
民謡クラブ	第 2・4 (金)	13:30~15:30	梅若朝路恵	梅若流	月1,000円 (毎月)
民踊同好会	第 1・3 (木)	10:30~12:00	駒崎賢一		6ヶ月2,000円 (6ヶ月ごと)
	第 4 (月)	13:30~15:00			
フラダンスティアレ	第 2・4 (月)	10:00~11:30	横尾美巳	フラダンス	月1,000円 (3ヶ月ごと)
	第 3 (木)	13:30~15:30			
	第 1・2・4 (土)	10:00~11:30			
社交ダンス同好会	第 2・3・4・5 (土)	13:30~15:30		中級~	なし
健康太極拳同好会	第 1・3 (金)	13:30~15:00	仁歩和代	日本健康太極拳協会	月1,000円 (3ヶ月ごと)
やさしいヨガなごみ	第 2・4 (木)	10:30~11:45	中西範子	ヨガ	6回2,000円 (3ヶ月ごと)
健康体操なでしこ	第 2・4 (水)	10:00~11:30	中野真由美	健康体操	月1,200円 (3ヶ月ごと)
ゆったりストレッチ	第 1・3 (火)	10:30~11:45	笠作弘子	ストレッチ (ボールなど使用)	6回2,000円 (3ヶ月ごと)
歌謡同好会①	第 2 (木)	13:00~14:30	高山英子	歌謡曲	1年3,500円
歌謡同好会②	第 2 (木)	14:40~15:40			4,500円 (6ヶ月ごと)
カラオケ同好会①	第 4 (金)	10:00~12:00		歌謡曲	なし
カラオケ同好会②	第 4 (水)	13:00~15:30		歌謡曲	なし
なつメロ同好会	第 3 (月)	13:30~15:30		歌謡曲	なし
遊歌クラブ	第 1・3 (金)	10:30~12:00	佐藤美弥子	音楽レクリエーション	6ヶ月2,000円 (6ヶ月ごと)
押絵同好会	第 1 (水)	10:00~13:00	津守幸苑	扇幸流	6ヶ月5,000円 (6ヶ月ごと)
リサイクルクラブ	第 1・3 (火)	13:30~15:30		リサイクル、小物	なし
ハンドメイドひよこ	第 1・2・4・5 (土)	13:30~15:30			
	第 3 (土)	10:00~15:30		服・小物等の手作り	なし
さくら(オカリナ同好会) 入門・初級	第 2・4 (金)	10:00~11:30	寺岡雅典	オカリナ	月1,000円 (3ヶ月ごと)
さくら(オカリナ同好会) 中級	第 2・4 (金)	11:30~12:30		オカリナ	月1,000円 (3ヶ月ごと)
ひとり暮らしの集い“ほのぼの会”	第 3 (水)	11:00~13:00	富田幸造	工作講習会、食事会	お弁当代 月600円 (毎月) + 6ヶ月ごと1,500円
とまり木 (ふれあい喫茶)	第 2・4 (火)	13:30~15:30		喫茶・交流	飲み物・お菓子 100円で提供
ボランティア	毎週 (水)	13:30~15:30		お誕生会カード	なし
囲碁サロン	毎週 (月・土)	12:00~17:00		囲碁	なし
大正琴同好会	第 2・4 (月)	13:00~15:30	野村厚子	琴城流	月1,000円 (3ヶ月ごと)
	第 3 (木)	13:00~15:30			月1,000円 (3ヶ月ごと)
	第 3 (土)	10:00~12:00			
歌体操 (輝くバラの会)	第 4 (火)	10:00~11:30	梶山良子	歌体操	年会費 2,000円
フォークダンスサークル	第 1・3 (月)	10:00~12:00	八尾基子	フォークダンス	3,000円 (3ヶ月ごと)
尺八同好会 入門・初級	第 1・3 (火)	13:00~15:00	大山完治	元都山流	月1,000円 (毎月) 初回教本310円
尺八同好会 中級	第 1・3 (火)	15:00~17:00			月1,000円 (毎月) 初回教本310円
歌謡舞踊同好会 (男舞)	第 2・4 (火)	13:00~14:30	岡原恵子 (華介会)	歌謡舞踊	月2,000円 (毎月)
歌謡舞踊同好会 (女舞)	第 2・4 (火)	14:30~16:00			月2,000円 (毎月)
いきいき百歳体操A	毎週 (火・木)	10:00~10:40		口腔体操 (10分含む)	無料
いきいき百歳体操B		11:00~11:40			

※ 定例日及び時間は、変更になる場合がありますので、詳細は当センターまでお問合せください。
 大阪市立中央区東老人福祉センター 大阪市中央区農人橋1-1-6 TEL: 6941-7719



2019 5月

中央区東老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
			休館日	休館日	休館日	休館日	
5	6	7	8	9	10	11	
休館日	休館日	10:00 百歳体操A	10:00 健康体操 なでしこ	10:00 百歳体操A	10:00 オカリナ (入門・初級)	10:00 フラダンス ティアレ	
		11:00 百歳体操B		11:00 百歳体操B			
		10:30 ゆったり ストレッチ		10:30 やさしいヨガ なごみ	11:30 オカリナ(中級)		
		11:00 煎茶道					
		13:00 尺八同好会	13:00 詩吟同好会	13:00 歌謡①	13:00 俳句	12:00 囲碁サロン	
		13:30 水墨画・墨彩画	13:00 生花	14:40 歌謡②	13:30 民謡クラブ	13:30 社交ダンス	
		13:30 リサイクルクラブ	13:30 ボランティア	13:30 謡曲同好会		13:30 ハンドメイド ひよこ	
			13:15 自然観察会in 長居植物園				
12	13	14	15	16	17	18	
休館日	10:00 フラダンス ティアレ	10:00 百歳体操A	10:00 押絵	10:00 百歳体操A	10:00 ハンドメイド ひよこ	10:00 大正琴	
		11:00 百歳体操B	11:00 ほのぼの会	11:00 百歳体操B 氏踊同好会	10:30 遊歌クラブ	10:00 ハンドメイド ひよこ	
		10:00 シニア エクササイズ②		10:30			
	12:00 囲碁サロン	13:00 歌謡舞踊(男舞)	13:30 木版画・植物画	13:00 歴史 ウォーキング① in百舌鳥古墳群	13:30 健康太極拳	12:00 囲碁サロン	
	13:00 大正琴	13:30 歌謡舞踊(女舞)	13:30 ボランティア		13:30 家族に想いを 遺すために ～家族が喜ぶ エンディングノー トと遺言書～	13:30 社交ダンス	
		13:30 とまり木(喫茶)	14:00 Higashiの 脳トレ①	13:00 大正琴			
		14:00 講演会 「結核について」		13:00 フラダンス ティアレ			
19	20	21	22	23	24	25	
休館日	10:00 フォークダンス	10:00 百歳体操A	10:00 健康体操 なでしこ	10:00 百歳体操A	10:00 カラオケ同好会①	10:00 フラダンス ティアレ	
		11:00 百歳体操B		11:00 百歳体操B	10:00 オカリナ (入門・初級)		
		10:00 歌体操		10:30 やさしいヨガ なごみ	11:30 オカリナ(中級)		
	12:00 囲碁サロン	13:00 歌謡舞踊(男舞)	13:00 カラオケ②		13:30 民謡クラブ	12:00 囲碁サロン	
	13:30 なつメロ	歌謡舞踊(女舞)	13:00 詩吟同好会			13:30 社交ダンス	
		13:30 リサイクル	13:30 ボランティア			13:30 ハンドメイド ひよこ	
		13:30 水墨画・墨彩画					
26	27	28	29	30	31		
休館日	10:00 フラダンス ティアレ	10:00 百歳体操A	終日 日帰りバスツアー	10:00 百歳体操A	10:30 遊歌クラブ		
		11:00 百歳体操B		11:00 百歳体操B			
		10:00 歌体操					
	12:00 囲碁サロン	13:00 歌謡舞踊(男舞)	13:00 木版画・植物画		13:30 健康太極拳		
	13:00 大正琴	歌謡舞踊(女舞)	13:30 ボランティア		14:00 脳若 トレーニング		
	13:30 氏踊同好会	13:30 とまり木(喫茶)					
		14:00 春を奏でるオー ケストラコンサート					

*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。