



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。

みんなで踊ろう阿波踊り

日時：3月12日(火)
午後2時～3時30分
場所：中央区東老人福祉センター
講師：南茂先生
参加費：無料
定員：40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

野菜を楽しみ、もっと健康に!

日時：3月26日(火)
午後2時～3時30分
場所：中央区東老人福祉センター
講師：キューピー株式会社 社員
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

交通安全講習会

日時：3月11日(月)
午後2時～3時30分
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



参加費無料

ごみを減らそう ～エコバッグの玉ねぎ染め～

日時：3月4日(月)午前10時～12時
場所：中央区東老人福祉センター
講師：大阪環境カウンセラー協会
水藻 英子先生
持ち物：エプロン・ビニール袋
服装：染色液で汚れてもよい服装
定員：15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

寄せ鉢 思いのままに

日時：3月8日(金)
午後1時～3時
場所：中央区東老人福祉センター
講師：緑化中央
グリーンコーディネーターの皆さん
参加費：材料費 500円
定員：15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

スマートフォン教室



らくらくスマートフォンの操作の仕方を「基礎編」「応用編」の2回に分けてわかりやすく教えていただきます。

「基礎編」3月6日(水) 午後1時30分～
「応用編」3月7日(木) 3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



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：3月12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：3月28日(木)
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
持ち物：筆記用具



1・2・3月のお誕生会

日時：3月29日(金)
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：3月15日(金)

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。」

9日(水) 【新年お祝い会】



「一月一日」を斉唱して、アトラクションを鑑賞しました。皆さんで新年を迎えられる喜びを分かち合い新年の出発をしました。

17日(木)・18日(金) 【スマートフォン教室】



スマートフォンの基礎編と応用編を学び音楽やネット検索もサクサクとできる様になりました



東句会

遥からいずこの寺や除夜の鐘
汪

年初見慣れし鳥居凜として
良子

除夜の鐘穏やかなれよ天地人
純子



2019 3月



中央区東老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					10:30 遊歌クラブ	10:00 フラダンス ティアレ
						10:00 大正琴
					13:00 俳句同好会	12:00 囲碁サロン
						13:30 生花同好会
3	4	5	6	7	8	9
休館日	10:00 フォークダンス	10:00 百歳体操A	10:00 押絵	10:00 百歳体操A	10:00 オカリナ (入門・初級)	10:00 大正琴
	10:00 ごみを減らそう～ エコバッグの玉ねぎ染め～	11:00 百歳体操B		11:00 百歳体操B		10:00 フラダンス ティアレ
		10:30 ゆったり ストレッチ		10:30 民踊同好会	11:30 オカリナ(中級)	
		11:00 煎茶道				
	12:00 囲碁サロン	13:00 尺八同好会	13:30 スマートフォン (基礎)	13:30 スマートフォン (応用編)	13:00 寄せ鉢 思いのままに	12:00 囲碁サロン
	13:00 大正琴	13:30 リサイクルクラブ	13:30 木版画・植物画	13:00 やさしいヨガ なごみ	13:30 民謡クラブ	13:30 社交ダンス
	13:30 水墨画・墨彩画	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	
10	11	12	13	14	15	16
休館日	10:00 フラダンス ティアレ	10:00 シニア エクササイズ②	10:00 健康体操 なでしこ	10:00 百歳体操A	10:30 遊歌クラブ	10:00 大正琴
		10:00 百歳体操A		11:00 百歳体操B	11:00 7館合同 歩こう会	
		11:00 百歳体操B		10:30 やさしいヨガ なごみ		
	12:00 囲碁サロン	13:00 歌謡舞踊(女舞)	13:00 詩吟同好会	13:00 歌謡①	13:30 健康太極拳	12:00 囲碁サロン
	13:00 大正琴	歌謡舞踊(男舞)	13:30 ボランティア	14:40 歌謡②		13:30 社交ダンス
	14:00 交通安全講習会	13:30 とまり木 (ふれあい喫茶)		13:00 大正琴		13:30 ハンドメイド ひよこ
	14:00 みんなで踊ろう 阿波踊り		13:30 謡曲同好会			
17	18	19	20	21	22	23
休館日	10:00 フォークダンス	10:00 百歳体操A	11:00 ほのぼの会	休館日	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			10:00 オカリナ (入門・初級)	
		10:30 ゆったり ストレッチ			11:30 オカリナ(中級)	
	12:00 囲碁サロン	13:00 尺八同好会	13:30 木版画・植物画		13:30 民謡クラブ	12:00 囲碁サロン
	13:00 大正琴	13:30 リサイクルクラブ	13:30 ボランティア			13:30 社交ダンス
	13:30 なつメロ	13:30 水墨画・墨彩画				13:30 ハンドメイド ひよこ
24	25	26	27	28	29	30
休館日	10:00 フラダンス ティアレ	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 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 大正琴
		10:00 歌体操		10:30 やさしいヨガ なごみ		
休館日	12:00 囲碁サロン	13:30 とまり木(ふれあい喫茶)	13:00 詩吟同好会	14:00 Higashiの 脳トレ⑧	13:30 お誕生会 ・落語会	12:00 囲碁サロン
	13:00 大正琴	14:00 野菜を楽しみに もっと健康に!	13:00 カラオケ同好会②			13:00 社交ダンス
	13:30 民踊同好会	13:00 歌謡舞踊(女舞)	13:30 ボランティア			
		歌謡舞踊(男舞)				

*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。