



センターだより 2021年4月



中央区社会福祉協議会



パソコン・スマートフォンからもセンターだよりを見られます。中央区社会福祉協議会のHPの最新情報をご覧ください。

4月1日から利用証の更新を行います！

連絡先等変更がある方は受付でお申し出ください。
新規発行・再発行の手続きは随時行ってます。
健康保険証・免許証等身分証明書をご持参ください。



ゆっくりゆっくりリニアエクササイズ① テーマ【リハビリの重要性】

日時: 4月13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派遣講師

定員: 15名

持物: タオル・お茶等の飲み物

参加料無料



Higashiの脳トレ①

※事務所窓口にて配布します！

好評につき配布期間を延長しました！

日時: 4月1日(木)~30日(金)

午前10時~午後4時の間

申込不要 ※利用証をご持参ください

(初めてのの方は発行します。)

参加料無料



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。

※イベントはすべて大阪市内在住の60歳以上の方対象です。
お申込みは窓口またはお電話にて受付ます。

～基本から学ぶ楽しい絵手紙～ 絵手紙教室

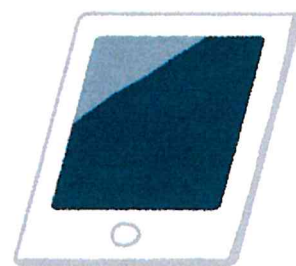
日時:4月22日(木) 午後2時～3時半
場所:中央区東老人福祉センター
定員:15名
講師:市民ボランティア講師 向井巳喜夫 先生
参加料:200円



タブレットを使って頭の体操

参加料無料

日時:4月27日(火) 午後2時～3時半
場所:中央区東老人福祉センター
定員:10名
講師:NPO法人 FP ファーム 山本直弘 先生



おすすめ体操動画！ 「ちょこっとエクササイズ365」

(経済戦略局スポーツ課作成、市大監修)

日常の何気ない動作に、運動効果を持たせたオリジナル運動です。

40秒程度の運動が35個紹介されています。

いつでも気軽に、「Let's do sports！」

ちょこっとエクササイズ 365



聞き返すだけで、腹筋が鍛えられる！
え、なんて？もっぺん言うて腹筋



なんでやねんスイッチ

《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】大阪府中央区農人橋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	同好会名	定例日	時間
生花同好会	第1(土)	13:30~15:30	社交ダンス同好会	第2・3・4・5(土)	13:30~15:30
押絵同好会	第1(水)	10:00~13:00	フォークダンスサークル	第1・3(月)	10:00~12:00
俳句同好会	第1(金)	13:00~15:30	ゆったりストレッチ	第1・3(火)	10:30~11:45
木版画・植物画同好会	第1・3(水)	13:30~15:30	謡曲同好会	第2(木)	13:30~15:30
泰の会水墨・墨彩画同好会	第1・3(火)	13:30~15:30	遊歌クラブ	第1・3(金)	10:30~12:00
美書道同好会	第2・4(金)	13:00~14:30	歌謡同好会①	第2(木)	13:00~14:30
囲碁サロン	毎週(月)・(土)	13:00~17:00	歌謡同好会②	第2(木)	14:40~15:40
ハンドメイドひよこ	第1・2・4・5(土)	13:00~15:30	カラオケ同好会①	第4(金)	10:00~12:00
ハンドメイドひよこ	第3(土)	10:00~15:30	カラオケ同好会②	第4(水)	13:00~15:30
リサイクルクラブ	第1・3(火)	13:30~15:30	なつメロ同好会	第3(月)	13:00~15:30
ボランティア	毎週(水)	13:30~15:30	尺八同好会(初級)	第1・3(火)	13:00~14:30
ほのぼの会	第3(水)	10:30~11:30	(中級)	第1・3(火)	14:30~16:00
民謡同好会	第1・3(木)	10:30~12:00	オカリナ同好会ひまわり	第2・4(金)	10:00~11:30
	第4(月)	13:30~15:00	とまり木(ふれあい喫茶)	第2・4(火)	13:30~15:30
歌謡舞踊同好会(入門初級)	第2・4(火)第1(水)	13:00~16:30			
フラダンスティアレ	第2・4(月)	10:00~11:30			
健康太極拳同好会	第1・3(金)	13:30~15:00			
歌体操輝くバラの会	第4(火)	10:00~12:00			
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			
詩吟同好会	第2(水)	13:00~15:30			
民謡クラブ	第2・4(金)	13:30~15:30			
大正琴同好会	第2・4(月)	13:00~15:30			
	第3(土)	10:00~12:00			
考楽社(煎茶道)	第1(火)	11:00~16:30			
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			

↑
**右側の同好会は感染症予防を考慮して
 現在活動休止中です。**

東 句 会

廃屋や枯野に残る三輪車

河豚鍋や少し長めの夫婦酒

古里へ雲吹かれゆく枯野道

義 征
克 江
良 子

※定例日及び時間は変更になる場合があります。詳細はお問合せください。

