

# 2021年5月

## 中央区東老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
休館日	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <h3 style="color: green; margin: 0;">利用証の更新はお済みですか？</h3> <p style="margin: 5px 0;">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なってます。 健康保険証・免許証等身分証明書をご持参ください。</p> </div> 					1
						13:00 ハンドメイド ひよこ
2	3	4	5	6	7	8
休館日	休館日 (憲法記念日)	休館日 (みどりの日)	休館日 (こどもの日)	10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	13:00 ハンドメイド ひよこ
				13:30 木版画・植物画	13:00 俳句 13:30 健康太極拳	13:00 囲碁
9	10	11	12	13	14	15
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 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 10:30 やさしいヨガ なごみ 11:00 百歳体操B	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 ハンドメイド ひよこ
	13:00 囲碁	13:00 歌謡舞踊 (入門・初級)	13:30 ボランティア	14:00 スマホ講習会①	13:00 美書道	13:00 ハンドメイド ひよこ 13:00 囲碁
16	17	18	19	20	21	22
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 押絵	10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	
	13:00 囲碁	13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル	13:00 煎茶 13:30 ボランティア 13:30 木版画・植物画	13:30 自然観察会 14:00 スマホ講習会②	13:30 健康太極拳	13:00 ハンドメイド ひよこ 13:00 囲碁
23	24	25	26	27	28	29
休館日	10:00 フラダンス ティアレ	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 10:30 やさしいヨガ なごみ 11:00 百歳体操B	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	
	13:00 囲碁 13:30 民踊	13:00 アロマ講習会 13:00 歌謡舞踊 (入門・初級)	13:30 ボランティア	14:00 認知症は 怖くない！ ～食生活と認知症～	13:00 美書道	13:00 ハンドメイド ひよこ 13:00 囲碁
30	31	<h3 style="color: red; margin: 0;">※感染症拡大状況等により教室・行事等が 変更になる場合がありますのでご参加の際は ご確認ください。</h3>				
休館日	13:00 囲碁					





# センターだより 2021年5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。

中央区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20日(木) 午後1時30分~3時

行き先:鶴見緑地公園 ※雨天の場合中止※

集合:鶴見緑地公園 中央広場噴水前集合

集合時間:午後1時10分(時間厳守)

参加費:30円(保険料)

定員:各センター10名(要申込・先着順)

持ち物:お茶・雨具等

対象:市内在住60歳以上の方

※4月15日(木)から窓口にて参加費を添えてお申込みください。



## ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ②

参加料無料

日時:5月11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

内容:『脳血管疾患』についての講話とエクササイズ

定員:15名

持物:タオル・お茶等の飲み物



## 認知症は怖くない!知って得するシリーズ①

参加料無料

日時:5月27日(木) 午後2時~3時

場所:中央区東老人福祉センター

講師:中央区北部地域包括支援センター 職員 中央区オレンジチーム 職員

内容:『食生活と認知症』

定員:20名



# スマートフォン体験講座

参加料無料

## ① 初めての楽しくわかるiPhone体験講座

日時:5月13日(木)午後2時~4時

## ② 初めてのスマホ決済とカメラ活用術講座

日時:5月20日(木)午後2時~4時

場所:中央区東老人福祉センター

定員:各回15名

講師:ソフトバンク(株)派遣講師



※前回と同じ内容の為、初回受講者の方を優先いたします。あらかじめご了承ください。

~コロナ禍で疲れた心をアロマの香りで癒す~

## アロマ講習会

日時:5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

講師:介護アロマセラピー

芳崎欣子先生

内容:アロマの基礎知識を学び  
アロマの香りを感じながら  
セルフタッチを行う

参加費:500円

定員:15名



## Higashiの脳トレ②

※事務所窓口にて配布します!

日時:5月1日(土)~31日(月)

午前10時~午後4時の間

※利用証をご持参ください

(初めての方は発行します。)

おうちで気楽に脳トレにチャレンジ!  
同じ問題を1か月間、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。

《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
生花同好会	第1(土)	13:30~15:30
押絵同好会	第1(水)	10:00~13:00
俳句同好会	第1(金)	13:00~15:30
木版画・植物画同好会	第1・3(水)	13:30~15:30
泰の会水墨・墨彩画同好会	第1・3(火)	13:30~15:30
美書道同好会	第2・4(金)	13:00~14:30
囲碁サロン	毎週(月)・(土)	12:00~17:00
ハンドメイドひよこ	第1・2・4・5(土)	13:00~15:30
	第3(土)	10:00~15:30
リサイクルクラブ	第1・3(火)	13:30~15:30
ボランティア	毎週(水)	13:30~15:30
ほのぼの会	第3(水)	10:30~11:30
民謡同好会	第1・3(木)	10:30~12:00
	第4(月)	13:30~15:00
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
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

同好会名	定例日	時間
社交ダンス同好会	第2・3・4・5(土)	13:30~15:30
フォークダンスサークル	第1・3(月)	10:00~12:00
ゆったりストレッチ	第1・3(火)	10:30~11:45
詩吟同好会	第2・4(水)	13:00~15:30
民謡クラブ	第2・4(金)	13:30~15:30
謡曲同好会	第2(木)	13:30~15:30
遊歌クラブ	第1・3(金)	10:30~12:00
歌謡同好会①	第2(木)	13:00~14:30
歌謡同好会②	第2(木)	14:40~15:40
カラオケ同好会①	第4(金)	10:00~12:00
カラオケ同好会②	第4(水)	13:00~15:30
なつメロ同好会	第3(月)	13:00~15:30
尺八同好会(初級)	第1・3(火)	13:00~14:30
	(中級)	第1・3(火)
オカリナ同好会ひまわり	第2・4(金)	10:00~11:30
とまり木(ふれあい喫茶)	第2・4(火)	13:30~15:30

↑  
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。

※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。

コロナウィルスの感染者数の増減に一喜一憂する毎日ですが、私達一人一人が出来る事は変わりありません。油断せず気を付けましょう!



外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避



換気 咳エチケット 手洗い

## 東句会

往き交ふて句ひほのかや春の園  
千鳥足なき飲み屋街閑散と  
千鳥子  
谷ふむ何やら鳴きて山笑ふ  
照子  
絹笑ふ  
江