2021年6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		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル	10:00 押絵 13:00 歌謡舞踊（入門・初級） 13:30 木版画・植物画 13:30 ボランティア	10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B 14:00 けん玉教室	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 俳句 13:30 健康太極拳	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 生花
6	7	8	9	10	11	12
休館日	13:00 囲碁 13:30 すこやかマッサージ&ダンス	10:00 シニアエクササイズ③ 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 歌謡舞踊（入門・初級）	10:00 健康体操なでしこ 13:30 ボランティア	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 美書道	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
13	14	15	16	17	18	19
休館日	10:00 フラダンスティアレ 13:00 囲碁	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル	13:00 煎茶道 13:30 ボランティア 13:30 木版画・植物画	10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B 14:00 スマホ講習会①	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 健康太極拳	10:00 ハンドメイドひよこ 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
20	21	22	23	24	25	26
休館日	13:00 囲碁	10:00 歌体操 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 歌謡舞踊（入門・初級） 14:00 スマホ講習会②	10:00 健康体操なでしこ 13:30 ボランティア	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 13:30 お誕生日会・落語会	10:00 オカリナひまわり 13:00 美書道	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
27	28	29	30			
休館日	10:00 フラダンスティアレ 13:00 囲碁 13:30 民踊	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 水墨・墨彩画	13:30 ボランティア			

※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。

東 中央区 センターだより 2021年6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の新着情報をご覧ください。

けん玉教室 参加料無料

～家でも出来る！ 体幹も鍛えられる！ けん玉に挑戦～

日 時：6月3日（木）
午後2時～3時30分
場 所：中央区東老人福祉センター
講 師：日本けん玉協会
２級指導員 横山 郷史先生
内 容：けん玉を楽しみながら体幹を鍛え、脳を活性化し集中力アップさせ、足腰を中心に健康づくりや体力づくりを行います。
定 員：15名（要申込・先着順）

すこやかマッサージ＆ダンス①

参加料無料

日 時：6月7日（月）
午後1時30分～2時30分
場 所：中央区東老人福祉センター
講 師：藤村 千恵子先生
内 容：リンパマッサージを含む簡単なマッサージやダンス
定 員：20名

ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ③

日 時：6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派遣講師
内 容：『転倒予防』についての講話とエクササイズ
定 員：20名
持ち物：タオル・飲み物

参加料無料

4・5・6月生まれ お誕生会＆落語会

日 時：6月 24 日（木） 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・記念撮影・落語
定 員：25名（要申込・先着順）
申込締切：6 月 15 日（火）※利用証をご持参ください（初めての方は発行します。）

参加料無料

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：6 月 17 日（木）　午後 2 時～4 時

②初めてのスマホ決済とカメラの活用術講座

日　時：6 月 22 日（火）　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 人

講　師：ソフトバンク（株）派遣講師

5月度講座が緊急事態宣言延長により中止となったため、5月度お申込みの方を優先とさせていただきます。

Higashiの脳トレ③

※事務所窓口にて配布します！

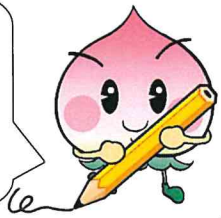
日　時：6月1日（火）～30日（水）

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。



お誕生日カード出来ました！

1・2・3 月生まれのお誕生日会に参加された方は、お誕生日カードが出来ておりますので取りにお越しください。
お待ちしています！！

※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！

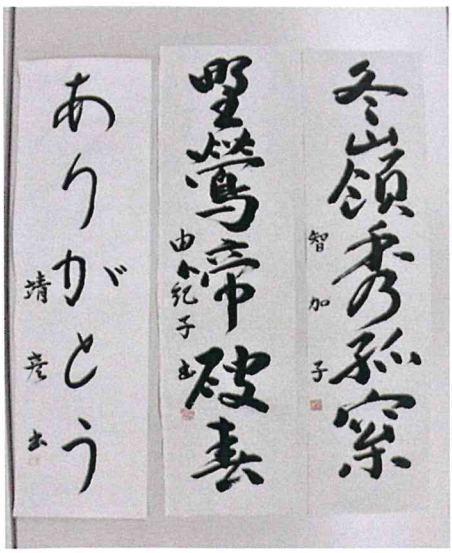
同好会名	定例日	時間
生花同好会	第1(土)	13:30~15:30
押絵同好会	第1(水)	10:00~13:00
俳句同好会	第1(金)	13:00~15:30
木版画・植物画同好会	第1・3(水)	13:30~15:30
泰の会水墨・墨彩画同好会	第1・3(火)	13:30~15:30
美書道同好会	第2・4(金)	13:00~14:30
囲碁サロン	毎週(月)・(土)	12:00~17:00
ハンドメイドひよこ	第1・2・4・5(土)	13:00~15:30
	第3(土)	10:00~15:30
リサイクルクラブ	第1・3(火)	13:30~15:30
ボランティア	毎週(水)	13:30~15:30
民踊同好会	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
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)	14:30~16:00
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。

今月の美書道



右より　石田智加子　岩田由紀子　池田靖彦

東句会

花に顔埋めて鳥のおやつ時　良子

苦難にも心は折らず卒業歌　純子

夫婦旅歩き遍路の杖軽し　克江