

# 2022年1月

中央区東老人福祉センター  
 問合せ先 ☎06-6941-7719

日	月	火	水	木	金	土	
休館日	<p>新年あけましておめでとうございます。                      よき新春をお迎えのことと、お慶び申しあげます。</p>						
	2	3	4	5	6	7	8
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B  13:30 水墨・墨彩画	10:00 押絵  13:30 木版画・植物画 ボランティア	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 俳句 13:30 健康太極拳	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁	
9	10	11	12	13	14	15	
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B  13:30 歌謡舞踊 (入門・初級) 14:00 似らすと れーしょん	10:00 健康体操なでしこ  13:00 詩吟 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	百歳体操 講習会 10:00 Aコース 11:00 Bコース 13:00 美書道	10:00 ハンドメイドひよこ 10:00 大正琴  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	13:00 囲碁	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B  13:00 煎茶道 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル 13:30 歌謡舞踊 (入門・初級)	13:30 ボランティア 健康セミナー シールラリー④ 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	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B  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  13:00 囲碁 13:30 民踊	10:00 百歳体操A 10:30 歌体操 11:00 百歳体操B  13:30 歌謡舞踊 (入門・初級) 14:00 似らすと れーしょん	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 14:00 けん玉教室	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B  13:00 美書道	10:00 大正琴  13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁	
30	31	<p>* 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、また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。                      * センター日より作成後の紙面上の追加・変更はできかねますのでご了承ください。</p>					
休館日	10:00 フラダンスティアレ  13:00 囲碁						





# センターだより 2022年1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。



「ふれあいセンターもも」LINE®️でお友達登録をしていただくと、最新のセンターだよりや情報などが簡単に確認できます。  
LINE®️ お友達登録をお願いいたします。

昨年引き続き「新年お祝い会」は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を中止します。

## 『似らすとれーしょん』教室 参加費無料 2回シリーズ

日時: ①1月11日(火) 午後2時~4時  
②1月25日(火) 午後2時~4時  
場所: 中央区東老人福祉センター  
講師: 木野 竜子さん  
内容: 『似らすとれーしょん(似顔絵)教室』  
定員: 15名(要申込・先着順)  
※2回とも参加できる方  
持ち物: 鉛筆(B・HB)、消しゴム



中央区高齢者生きがいと健康づくり総合推進事業

## 百歳体操講習会 参加費無料

日時: 1月14日(金)  
Aコース 午前10時~10時40分  
Bコース 午前11時~11時40分  
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センター  
理学療法士 佐々木 元勝さん  
定員: 各回20名(要申込・先着順)



## 健康セミナーシールラリー④ 『ビューティー講座』 参加費無料

日時: 1月19日(水)  
①午後1時30分~2時30分  
②午後2時45分~3時45分  
場所: 中央区東老人福祉センター  
講師: 近畿中央ヤクルト販売株式会社  
戸川 真早美さん  
内容: 正しいマッサージで叶える  
美肌へのレッスン  
定員: 各回15名(要申込・先着順)



## けん玉教室 参加費無料

日時: 1月27日(木) 午後2時~4時  
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験を鍛え、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)



高齢者生きがいと健康づくり推進事業 中央区東・南老人福祉センター合同事業

予告

## プロの演奏による美しいハーモニー『四重奏』

日時: 2月9日(水) 午後2時~3時  
場所: 中央会館  
内容: 美しい音楽を聴き心の  
リフレッシュをはかりましょう!  
定員: 100名(東・南 各50名)  
申込開始: 1月4日(火) 10時~

参加費無料



## Higashiの脳トレ⑩ 参加費無料

※事務所窓口にて配布します!

日時: 1月4日(火)~1月31日(月)  
午前10時~午後4時  
※利用証をご持参ください。

おうちで気軽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。  
ひとり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。





# 10・11・12月の事業報告



10/8 百歳体操講習会



10/20 在宅医療講演会



11/11 手作りの部屋



10/12・26・11/9 はじめての韓国語



10/21・28 スマートフォン体験講座



11/17 在宅医療講演会③



11/30 認知症は怖くない！  
知って得するシリーズ②



10/14 手作りアクセサリー体験教室



11/25 歌謡舞踊ショー



オカリナ同好会「ひまわり」が  
大阪市から表彰されました。



令和3年10月15日  
大阪市社会福祉大会  
にて「オカリナ同好会ひ  
まわり」が、特別養護老  
人ホーム「さくら」、保  
育所などのイベント、地  
域の食事会などで、オ  
カリナを披露するボラン  
ティア活動を永年にわ  
たり続けられたことを、  
大阪市より表彰されま  
した。



12/1 ウィンターコンサート

「センターだより12月号」がカラー版で見れます！

お持ちのスマートフォン等で、右下のQRコードを読み込んでいただくと、カラー版でセンターだよりが見れます。



※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	募集
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)	13:00~16:30	○
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)	13:30~16:30	○
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)	10:30~12:00	○
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	○
大正琴野の花	第1・3(土)	10:00~12:00	○
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)	10:00~10:40	○

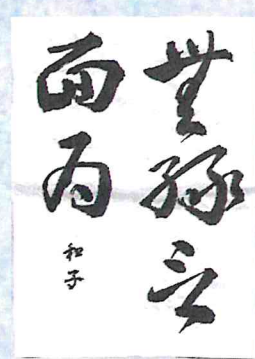
同好会名	定例日	時間	募集
社交ダンス同好会	第2・3・4・5(土)	13:30~15:30	×
フォークダンスサークル	第1・3(月)	10:00~12:00	×
詩吟同好会	第2・4(水)	13:00~15:30	×
民謡クラブ	第2・4(金)	13:30~15:30	×
謡曲同好会	第2(木)	13:30~15:30	×
遊歌クラブ	第1・3(金)	10:30~12:00	×
歌謡同好会①	第2(木)	13:00~14:30	×
歌謡同好会②	第2(木)	14:40~15:40	×
カラオケ同好会①	第4(金)	10:00~12:00	×
カラオケ同好会②	第4(水)	13:00~15:30	×
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	×



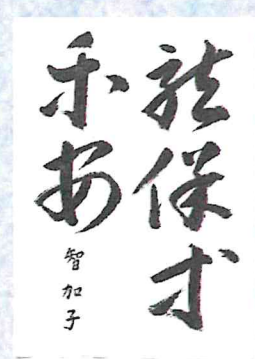
右側の同好会は感染症予防を考慮して現在活動休止中です

○印は、現在募集中ですが、新型コロナウイルス拡大防止のため、中止している場合があります。

※定例日及び時間は変更になる場合があります。詳細は、お問い合わせください。




和子



智加子

今月の美書道



左から、栗本 和子さん、石田 智加子さん

東句会

秋の庭個人情報とかわす孫

忘れる物のいくつや冬隣

梨狩や採る見騒ぐこ遠近に

佐藏

良子

八重子

おちこち

