

2022年2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
		1	2	3	4	5
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	10:00 大正琴
		13:00 煎茶道 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル	13:30 木版画・植物画 ボランティア		13:00 俳句 13:00 美書道 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		10:00 シニア エクササイズ⑨ 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		
	13:00 囲碁	13:30 歌謡舞踊 (入門・初級) 14:00 スマホ講習会①	13:00 詩吟 13:30 ボランティア 14:00 四重奏♪ (中央会館)			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	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 民踊 11:00 百歳体操B	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 大正琴 10:00 ハンドメイドひよこ
	13:00 囲碁	13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル	13:30 ボランティア 13:30 木版画・植物画 14:00 在宅医療 講演会④	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
20	21	22	23	24	25	26
休館日		10:00 歌体操 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		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 歌謡舞踊 (入門・初級) 14:00 韓国語講座①		14:00 ウォーキング 教室①	13:00 美書道	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
27	28					
休館日	10:00 フラダンスティアレ					
	13:00 囲碁 13:30 民踊					

* 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。
 * 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。



センターだより 2022年2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@のお友達登録をお願いいたします。

スマートフォン体験講座

参加費無料

日時:①2月 8日(火) 午後2時~4時

②2月17日(木) 午後2時~4時

場所:中央区東老人福祉センター

内容:①超かんたんシンプルスマホ体験

②初めてのスマホ決済&カメラ活用術

講師:ソフトバンク株式会社 派遣職員

定員:15名(要申込・先着順)



ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ⑨

日時:2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:『高血圧について』

定員:20名(要申込・先着順)

持ち物:タオル・飲み物

参加費無料



在宅医療講演会④

参加費無料

日時:2月16日(水)

午後2時~3時

場所:中央区東老人福祉センター

講師:高折医院 高折 和男先生

内容:「新型コロナウイルス感染

から2年たって」

定員:20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

プロの演奏による美しいハーモニー♪『四重奏』

参加費無料

日時:2月9日(水) 午後2時~3時

場所:中央会館(島之内2-12-31)

内容:プロの演奏による『四重奏』

~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、要申込・先着順)



~正しい歩き方を学ぼう!~ ウォーキング教室【座学編】

参加費無料

日時:2月24日(木) 午後2時~3時

場所:中央区東老人福祉センター

講師:スポーツクラブNAS株式会社 山本 芳弘先生

内容:正しいウォーキングの知識を学ぶ

定員:20名(要申込・先着順)

申込み開始:電話・窓口にて2月1日(火)から



「カラー版でセンターだより1月号」が見れます!



お持ちのスマートフォン等で、右の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。



Higashiの脳トレ①

※事務所窓口にて配布します!

参加費無料

日時:2月1日(火)~2月28日(月)

午前10時~午後4時の間

※利用証をご持参ください。
(初めてのの方は発行します。)



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。
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。

【来館時のお願い】

7クチン打っても続けよう、感染対策!

- 体調の悪い方の入館はお控え願います。
- 受付にて体温の測定をします。37.5℃以上あった場合、入館はご遠慮いただきます。
- ご来館時は、マスクの着用をお願いします。
- 受付にて手指の消毒をお願いします。
- 飲み物はご持参ください。
- 館内での食事(菓子等も含む)は禁止です。
- トイレのハンドドライヤーは使用禁止です。ハンカチ等をご持参ください。



ご協力をお願いします。

※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一部休止中です。

○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。

今月の美書道

右から、
石田智加子さん、末政美恵子さん、
綿谷登茂子さん

金蘭之契

登茂子

花開萬國春

美恵子

延壽萬歳

智加子

東 句 会

羽ぶとんや二度寝三度寝つづく夢

嫁つぐ子に一等鯉を氷見の親

天体シヨ一欠けて残りし鎌の月

敏子

やえ子

佐藏