

2022年3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 13:30 ボランティア	14:00 認知症は怖くない！ 知って得する シリーズ③	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		10:00 シニア エクササイズ⑩ 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 すこやか マッサージ &ダンス	13:30 歌謡舞踊 (入門・初級) 14:00 韓国語講座②	13:00 詩吟 13:30 ボランティア		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	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		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 健康セミナー シールラリー⑤ 13:30 ボランティア 13:30 木版画・植物画		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 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			
		13:30 歌謡舞踊 (入門・初級) 14:00 韓国語講座③	13:30 ボランティア	13:30 お誕生会 & 落語会	13:00 美書道	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁		
27	28	29	30	31	令和4年度より 『けん玉同好会』始動 会員募集中! 活動日：第1木曜・第3水曜 14:00~15:30 募集人数：15名 会費：無料			
休館日	10:00 フラダンスティアレ	10:00 百歳体操A 10:30 ウォーキング 教室② (大阪城公園) 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	14:00 韓国語講座④	13:30 ボランティア					





センターだより 2022年3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。

認知症は怖くない！ 知って得するシリーズ③

日時: 3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: 北部地域
包括支援センター職員
オレンジチーム職員
内容: 『暮らしと認知症』
※認知症サポーター養成講座の内容を一部含みます。
定員: 20名(要申込・先着順)

参加費無料



ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ⑩

日時: 3月8日(火) **参加費無料**
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職員
内容: 『サクセスフルエイジング』
定員: 20名(要申込・先着順)
持ち物: タオル・飲み物



健康セミナーシールラリー⑤ 『血管年齢測定』 **参加費無料**

日時: 3月16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: 放っておけない
サイレントキラー
定員: 各回15名(要申込・先着順)

☆シールラリーの台帳をお持ちの方は、必ず持参してください。



すこやかマッサージ&ダンス

日時: 3月7日(月) **参加費無料**
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&ダンス
定員: 20名
(要申込・先着順)



参加費無料
1・2・3月生まれ
お誕生会&落語会

日時:3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・写真撮影・落語
定員:25名(要申込・先着順)
申込締切り:3月17日(木)

※落語は、若干名ですがお誕生月以外の方でもご参加できます。
詳しくは、事務所までお問い合わせください。

Higashiの脳トレ⑫

※事務所窓口にて配布します! 参加費無料

日時:3月1日(火)~3月31日(木)
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。

~正しい歩き方を学ぼう!~
ウォーキング教室【実践編】

日時:3月29日(火)
午前10時30分~正午
場所:大阪城公園
集合:森之宮駅側 噴水前
講師:スポーツクラブNAS株式会社
山本 芳弘 先生



内容:意識しながら実際に歩いてみよう!!
定員:20名(要申込・先着順)
参加費:30円(保険料)

※参加費を添えて、窓口にてお申込みください。

『誕生カードボランティア』が
中央区社会福祉協議会より
感謝状を授与されました!



令和四年一月二十六日、
『誕生カードボランティア』
が、ボランティア活動
を通じてふれあいの活動
を通じ、その功績
がたたえられました。

「カラー版でセンターだより2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。



※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。

今月の美書道

秋收冬蔵閑餘成歳律台
始制文字乃服衣裳推位

盈異辰宿列張寒来暑往
異辰宿列張寒来暑往

右から
岩田由紀子さん 池田靖彦さん

小仏の影三尺の冬至かな

義征

白きべール被り湖北の山眠る

克江

黙食やひたすら口にずわい蟹

純子

東句会