

2022年4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 |
| 休館日 | ＊ 教室・行事等の日程を変更する場合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。 ＊ センター日より発行後の紙面上の追加・変更はできかねますのでご 了承ください。 | | | | 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B | 10:00 大正琴 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 生花 |
| | | | | | 13:00 俳句 13:30 健康太極拳 | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 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 | 13:00 煎茶道 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 けん玉 (見学・体験会) | 13:00 美書道 | 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 休館日 | 10:00 フラダンスティアレ | 10:00 ゆくっりゆくっり シニアエクササイズ① 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 大正琴 10:00 ハンドメイドひよこ |
| | 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) | 13:00 詩吟 13:30 ボランティア | | 13:30 健康太極拳 | 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 休館日 | | 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 | |
| | 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 けん玉 (見学・体験会) | | 13:00 美書道 | 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 休館日 | 10:00 フラダンスティアレ | 10:00 百歳体操A 10:30 歌体操 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 民踊 | 13:30 歌謡舞踊 (入門・初級) 14:00 絵手紙教室 | 13:30 ボランティア 14:00 スマホ講習会 | | | 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 |



センターだより 2022年4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」と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。

4月1日から利用証の更新を行います!

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、随時行っています。健康保険証・運転免許証等の身分証明書を必ずご持参ください。



受付

4月1日からのイベント申込みについて

今年度より、公平性を保つためイベントの申し込みに抽選を導入します。詳しくは、裏面(2P)をご覧ください。

すこやかマッサージ&ダンス

日時: 4月11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・**抽選**)

申込締切日: 4月4日(月)

※当選者には、4/5に電話連絡をいたします。

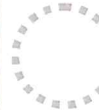
申込み



抽選結果



キャンセル待ち



ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ①

参加費無料

日時: 4月12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センター派遣職員

内容: 『尿失禁対策』について

定員: 20名(要申込・**抽選**)

申込締切日: 4月5日(火)

※当選者には、4/6に電話連絡をいたします。

申込み



抽選結果



キャンセル待ち



~基本から学ぶ楽しい絵手紙~ 絵手紙教室

日時: 4月26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: 市民ボランティア講師

向井 巳喜夫 先生

内容: 絵手紙

定員: 15名(要申込・**抽選**)

参加費: **200円**

申込締切日: 4月19日(火)

※当選者には、4/20に電話連絡いたします。

申込み



抽選結果



キャンセル待ち



スマートフォン体験講座

日時: 4月27日(水)

午後2時~4時

参加費無料

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 「スマホ体験講座

シンプルスマホ Android 編」

講師: ソフトバンク株式会社派遣職員

※契約会社問わず、どなたでも講座にご参加いただけます。

定員: 15名(要申込・**抽選**)

申込締切日: 4月20日(水)

※当選者には、4/21に電話連絡いたします。

申込み



抽選結果



キャンセル待ち



けん玉同好会『見学・体験会』

とき: ① 4月 7日(木)
② 4月20日(水)

参加費無料

時間: 午後2時~3時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 準備運動・動画を見ながら



けん玉の練習等

定員: 15名(要申込・先着順)

※ ①②のいずれかに見学・体験をしていただきます。

「カラー版でセンターだより3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4月号

※ 事務所窓口にて配布します! 参加費無料

日時: 4月1日(金)~4月30日(土)
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。

※お知らせ※ イベントの抽選について

令和4年4月より、申し込み多数のイベントは**抽選**とさせていただきます。

① 窓口もしくは電話で申し込み

先着順ではありませんので、慌てず**申込締切日**の午後5時までに申し込みを行ってください。

※ 『申込締切日』にご注意ください。

② 抽選

抽選結果は、**当選された方**にセンターより電話連絡をいたします。

『申込・抽選結果・キャンセル待ち』は、ご自身でチェック欄に記入し、大切に保管してください。

※ 定員に満たなかった場合は、申し込み者すべての方に連絡をいたします。

その他

※ 欠席される場合は、**キャンセル待ちの方**の為に、**開催日の2日前までにセンターへ必ずご連絡**をお願いいたします。



【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けます。
- 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。



※イベントはすべて大阪市内在住の60歳以上の方が対象です。
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



【大阪府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 | 第1・3(土) | 10:00~12:00 | ○ |
| けん玉同好会 | 第1(木)・第3(水) | 14:00~15:30 | ○ |
| 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 | 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。

NEW

今月の美書道

葉櫻の巾の無数の空さわぐ

向日葵の空がやけり波の群

大根干す風になりたれ浦の松

右から、
栗本和子さん、石田智加子さん、
綿谷登茂子さん

東投句会

コロナ禍も強く生きたし竜の玉

千為子

鳩の首青く光るや日向ぼこ

やえ子

七草の一つ名の出ぬもどかしさ

美舟

