

2022年8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	6
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 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
	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 木版画・植物画 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 13:30 生花
7	8	9	10	11	12	13
休館日	10:00 フラダンスティアレ	10:00 ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ⑤ 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 健康体操なでしこ	山の日	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)	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
14	15	16	17	18	19	20
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 百歳体操A 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 けん玉同好会		13:30 健康太極拳 14:00 ハーバリウム 教室	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
21	22	23	24	25	26	27
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	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)	13:00 詩吟 13:30 ボランティア	14:00 けん玉同好会 & 検定会	13:00 美書道	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
28	29	30	31	*教室・行事等の日程変更を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。 *センター日より発行後の紙面上の 追加・変更は出来かねますので、 ご了承ください。		
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B				
	13:00 囲碁		13:30 ボランティア 14:00 スマホ講習会			





センターだより 2022年8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が見られます。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。

すこやかマッサージ&ダンス

日時:8月8日(月)

参加費無料

申込み

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 さん

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:8月1日(月)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。



抽選結果



キャンセル待ち



ゆっくりゆっくり

参加費無料

シニアエクササイズ⑤

申込み

日時:8月9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:「脳血管疾患」について

定員:20名(要申込・抽選)

申込締切日:8月2日(火)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。



抽選結果



キャンセル待ち



~初心者でも簡単!

おしゃれなボトルフラワーを作いませんか?~

ハーバリウム教室★

申込み

日時:8月19日(金)

午後2時~3時30分

場所:中央区東老人福祉センター

内容:ハーバリウム作成

講師:高梨 有香里さん



参加費:1,500円

定員:10名(要申込・抽選)

申込締切日:8月12日(金)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。



抽選結果



キャンセル待ち



スマートフォン体験教室

日時:8月31日(水)

参加費無料

申込み

午後2時~4時

場所:中央区東老人福祉センター

内容:「初めてのスマートフォン体験」

講師:ソフトバンク株式会社派遣職員

※契約会社問わず、どなたでもご参加いただけます。

定員:15名(要申込・抽選)

申込締切日:8月24日(水)

※抽選の上、当選者の方に連絡をします。



抽選結果



キャンセル待ち



※イベントの申込は、センターだより発行日より受付けています。

4・5・6月の事業報告



4/11 すこやかマッサージ
&ダンス



5/11 歴史健康ウォーキング



6/16 スマートフォン講習会



4/26 絵手紙教室



6/8 歴史健康ウォーキング

5/19 認知症は怖くない!
共に生きようシリーズ①



5/26 健康セミナーでできるかな?
チャレンジ



6/14 ゆっくりゆくり
シニアエクササイズ③



6/23 4・5・6生まれ
お誕生会&落語会



4/27 スマートフォン体操講座

Higashiの脳トレ8月号

※ 事務所窓口にて配布します! **参加費無料**

日時:8月1日(月)~8月31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。

「センターだより7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。



サークル募集中!!

フラダンスティアレ

フラダンスは知らず知らずのうちに体幹が鍛えられ、またゆっくりとした有酸素運動なので、ダイエットにも効果的と言われています。

年齢に関係なくみんなで楽しめ、日ごろの運動不足を解消したい方にもお勧めです。

お気軽に、一度見学・体験にお越しください。

活動日:毎月第2・4 月曜日

午前10時~11時30分

講師:横尾 美巳 先生



※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)	13:30~15:00	○
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)	13:30~16:00	○
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	○
音楽のお部屋	第1・3(金)	10:30~12:00	×
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)	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	×
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

いろはにほへとちり
ねをわかよたれそ
つねにむくのあ
つねにむくのあ
くまをむくのあ
さきゆめみしあ
せすん

石田智加子さん

東 旬 会

母の日や祝いの花の彩よ香よ

純子

朝焼や眠ざめ始まる街の音

良子

乳牛の飼育止めしも白げんげ

絹江

