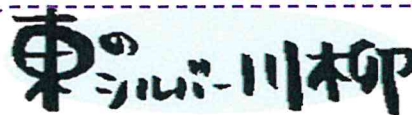


2022年10月

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	
休館日	*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、または突発的な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。 *センターだ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。					10:00 大正琴	
						13:00 ハンドメイドひよこ	
						13:00 囲碁	
						13:30 生花	
2	3	4	5	6	7	8	
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 10:30 音楽のお部屋 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	13:00 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 歴史ウォーキング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	
9	10	11	12	13	14	15	
休館日	 スポーツの日	10:00 ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ⑦ 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 歌謡舞踊ショー	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 14:00 けん玉同好会	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 美書道	10:00 大正琴 10:00 ハンドメイドひよこ 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		10:00 百歳体操講習会A 11:00 百歳体操講習会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 10:30 音楽のお部屋 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 在宅医療講演会	14:00 けん玉同好会	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	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 8:30 親善グランド ゴルフ大会 (一休グランドゴルフ場)		
	13:00 囲碁 13:30 民踊	13:30 歌謡舞踊 (入門・初級) 13:30 背骨コンディショニング① 14:45 背骨コンディショニング②	13:30 ボランティア 13:00 詩吟		13:00 美書道	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁	
30	31	 秋の夜長に、気軽に楽しく、 くすっと笑える川柳を一句詠んでみませんか？ 募集期間：10月15日(土)～11月22日(火) 募集方法：専用用紙に記入の上、東老人福祉センターへ提出してください。 ※専用用紙は、東老人福祉センターに設置しています。					
休館日							
	13:00 囲碁						



センターだより 2022年10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

参加費無料

日時：10月3日(月)

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：9月26日(月)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

申込み



抽選結果



キャンセル待ち



中央区東・南老人福祉センター共催

健康・歴史ウォーキング

【中之島健康ウォーク (4km)】

日時：10月5日(水)

※雨天の場合は10月12日(水)

午後1時30分～4時

集合：大阪メトロ天満橋駅地上

スターバックスコーヒー前

午後1時30分(時間厳守)

参加費：30円(保険料)

※交通費は自己負担

定員：20名(要申込・**先着順**)

【東・南老人福祉センター 各10名】

持ち物：雨具・お茶・マスク着用

先着順



申込み



キャンセル待ち



中央区高齢者の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：10月18日(火)

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 先生

定員：各回20名(要申込・**先着順**)

運動不足になっていませんか?

講師の先生よりわかりやすく説明していただきます。この機会に百歳体操を体験してみてください。

先着順



申込み



キャンセル待ち



在宅医療講演会②

日時：10月19日(水)

午後2時～3時

参加費無料

場所：中央区東老人福祉センター

講師：安部医院

安部 博昭 先生

内容：『血圧とコレステロールと

血管の病気』について

定員：20名(要申込・**先着順**)

先着順



申込み



キャンセル待ち



歌謡舞踊ショー

参加費無料

日時：10月11日(火)

午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター

出演：踊るO・Y・G(おやじ)の会

(主宰 岡原 恵子 先生)

定員：20名(要申込・**先着順**)

先着順



申込み



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。



ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ⑦

参加費無料

日時: 10月11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: 『栄養』について

定員: 20名(要申込・抽選)

申込締切日: 10月4日(火)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

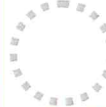
申込み



抽選結果



キャンセル待ち



背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラム

背骨コンディショニング体操★

日時: 10月25日(火)

参加費無料

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: 背骨コンディショニング協会

パーソナルトレーナー 佐田 育世 先生

内容: 背骨コンディショニング体操

定員: 各回 20名(要申込・抽選)

申込締切日: 10月18日(火)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

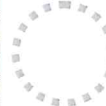
申込み



抽選結果



キャンセル待ち



Higashiの脳トレ10月号

※ 事務所窓口にて配布します! 参加費無料

日時: 10月1日(土)～10月31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。

中央区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

親善グラウンドゴルフ大会

日時: 10月28日(金)

午前8時30分～午後3時30分

場所: 一休グラウンドゴルフ場

(京都府城陽市)

内容: 親善グラウンドゴルフ大会

定員: 50名(要申込・先着順)

【東・南老人福祉センター 各25名】

参加費: 3,000円

申込受付日: 9月20日(火)から

申込締切日: 10月21日(金)

先着順



申込み



キャンセル待ち



「センターだより9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)	13:00~15:00	○
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
自所歴
之國

岩田 由紀子さん



東 投 句 会
風鈴の舌に一茶の句のありて
大花火ズシンと響き川に散る
ゴッホてふ名の向日葵のありにけり
ひまわり
やえ子
千爲子
克 江

