

2023年1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	7
休館日	<p>毎週水曜10時30分～は 東deラジオ体操</p> <p>1月は 11日・18日・25日 定員：15名 申込：窓口またはお電話で(先着順)</p>			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
	13:30 健康太極拳	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁				
8	9	10	11	12	13	14
休館日	<p>成人の日</p>		10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操	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 13:30 新春書初め会	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 俳句 13:00 美書道	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
	13:00 歌謡舞踊 (入門・初級)	13:00 詩吟	13:00 新春書初め会	13:00 俳句 13:00 美書道	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	10:00 百歳体操講習会① 11:00 百歳体操講習会②		10:30 東deラジオ体操	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	10:00 大正琴 10:00 ハンドメイドひよこ
	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 14:00 けん玉	13:30 健康太極拳	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁	
22	23	24	25	26	27	28
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 10:30 東deラジオ体操	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 民踊	13:30 歌謡舞踊 (入門・初級)	13:00 詩吟 13:30 木版画・植物画 13:30 ボランティア	13:30 健康セミナー	13:00 美書道	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
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。			
休館日	13:00 囲碁 13:30 すこやか マッサージ &ダンス	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 水墨・墨彩画				





センターだより 2023年1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。

中央区高齢者生きがいと健康づくり総合推進事業

参加費無料

百歳体操講習会

みなさん運動不足になっていませんか？
講師の先生にわかりやすく説明をしていただきます。
この機会に、百歳体操を体験してみてください。



日時：1月17日(火)

- ① 午前10時～10時40分
- ② 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

内容：百歳体操の指導

定員：各20名(要申込・先着順)

申込み

済

キャンセル待ち

すこやかマッサージ&ダンス

日時：1月30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 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：1月23日(月)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

申込み

済

抽選結果

当選

キャンセル待ち

健康セミナー



参加費無料

リモート工場見学

日時：1月26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

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：リモート工場見学

定員：30名(要申込・先着順)

申込み

済

キャンセル待ち

落語を楽しむ会★

日時：2月10日(金)

午後2時～3時

場所：中央会館(住所：島之内2-12-31)

出演：上方落語協会

桂 歌之助 さん

笑福亭 喬介 さん

つきてい は おり
月亭 八織 さん

定員：100名(要申込・先着順)

【東・南 各50名】



申込み

済

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。



新春書初め会 参加費無料

一年の始まりを書初めでスタートしませんか？

日時：1月12日（木）

午後2時～3時30分

場所：中央区東老人福祉センター

内容：自由に書初め



※お手本などはありません。

自由に書初めを楽しみましょう!!

展示期間：1月14日（土）～31日（火）

※申込みは必要ありません、興味のある方は
ご自由にご参加ください。

Higashiの図書コーナー

利用者皆様からいただいた本をお貸ししています！覗いてみてね!!



場所：2階階段上 図書コーナー

内容：本の貸し出しを行っています。

好きな本を何冊でもお貸ししていますので、お気軽にお越しください。

Higashiの思い出フォトギャラリー

『あの時君は～若かった～♪』



展示期間：1月11日（水）～1月25日（水）

展示場所：中央区東老人福祉センター保健室

Higashiの脳トレ1月号

※事務所窓口にて配布します! 参加費無料

日時：1月4日（水）～1月31日（火）

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。

作品展日程表(予定)

東老人福祉センターでは、2階保健室にて「作品展」を開催します。是非、東老人福祉センターに足を運んでいただき、みなさまの素晴らしい作品をご覧ください。

開催期間	同好会名
12月10日(土)～12月16日(金)	美書道
1月28日(土)～2月3日(金)	俳句
2月21日(火)～2月22日(水)	木版画・植物画
3月9日(木)～3月15日(水)	水墨画・墨彩画

※開催期間を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

「センターだより12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。

東の川柳



「東の川柳」にご参加いただいた方、ありがとうございました。ご参加いただいた方の作品を紹介させていただきます。

恐ろしや
はねる体重コロナ禍に
広田 照子さん

年疾し
昔イケメン嘘みたい
水野 君代さん

負け将棋
じいじいの威厳が一ツ欠け
森田 源太郎さん

好きやねん
一回でええから言うてえな
ちやるめらさん

ころぶなど
昔孫の手今わたし
ヒロリンさん

大阪博
見とつて今日も頑張るぞ
畑 千為子さん

(順不同)

東の川柳会

見得を切る子供歌舞伎の村祭

義征

物産館残る石榴の一袋

千為子

御輿太鼓打ち手は今や独り立ち

照子

