

2023年3月

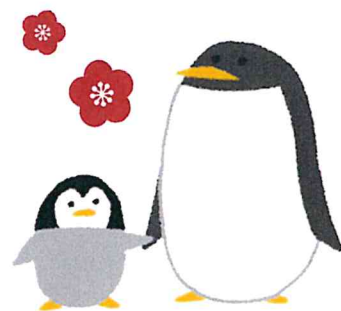
中央区東老人福祉センター
問合せ先 ☎06-6941-7719

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
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 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	10:00 大正琴
			13:30 木版画・植物画	14:00 けん玉	13:00 俳句	13:00 ハンドメイドひよこ
			13:30 ボランティア		13:30 健康太極拳	13:00 囲碁
			13:30 歴史・健康ウォーキング			13:30 生花
5	6	7	8	9	10	11
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 健康体操なでしこ 10:30 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	13:00 煎茶道 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル	13:00 詩吟 13:30 ボランティア	14:00 春の寄せ植え講習会	13:00 美書道	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
12	13	14	15	16	17	18
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® 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	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	13:30 歌謡舞踊 (入門・初級)	13:30 木版画・植物画 13:30 ボランティア 14:00 けん玉	14:00 認知症は怖くない! ④	13:30 健康太極拳	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
19	20	21	22	23	24	25
休館日			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		13:00 詩吟 13:30 ボランティア	13:30 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
26	27	28	29	30	31	
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	10:30 東deラジオ体操	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	
	13:00 囲碁 13:30 民踊	13:30 歌謡舞踊 (入門・初級)	13:30 水墨・墨彩画 13:30 ボランティア			



センターだより

2023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。

中央区東・南老人福祉センター共催

歴史・健康ウォーキング

日時: 3月1日(水)

※雨天の場合は3月8日(水)延期

午後1時30分～4時

場所: 大阪城公園

集合場所: 大阪城公園大手門前

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

済

キャンセル待ち



認知症は怖くない! 共に生きようシリーズ④

参加費無料

日時: 3月16日(木)

午後2時～3時

場所: 中央区東老人福祉センター

講師: ファイナンシャルプランナー

池田 光政 さん

北部地域包括支援センター職員

中央区オレンジチーム職員

内容: 「自分や家族が認知症になった時の備え」
あらかじめ自分の希望を誰かに伝えておくことは重要なことです。大切な財産の管理を一緒に考えませんか。

定員: 20名(要申込・先着順)



申込み

済

キャンセル待ち



～旬のかわいいお花で寄せ植えを作ってみませんか?～

春の寄せ植え講習会

日時: 3月9日(木)

午後2時～3時

場所: 中央区東老人福祉センター

講師: 大阪城公園事務局職員さん

緑化ボランティアさん

内容: 季節のお花を寄せ植え

定員: 20名(要申込・抽選)

参加費: 1,500円(当日徴収します。)

持ち物: 軍手

申込締切日: 3月2日(木)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡します。

申込み

済

抽選結果

当選

キャンセル待ち



1・2・3月生まれ 誕生会&落語会

参加費無料

日時: 3月23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・記念撮影・落語

定員: 25名(要申込・先着順)

申込締切日: 3月16日(木)

※落語は、若干名ですがお誕生月以外の方でもご参加いただけます。

詳しくは、事務局までお問い合わせください。

先着順

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。



ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ⑩

参加費無料

先着順

日時:3月14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:「肺炎予防」について

定員:20名(要申込・先着順)

申込み

済

キャンセル待ち

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
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。



大好評につき 第2弾開催します!!

Higashiの思い出フォトギャラリー

『あの時君は~若かったあ~♪』

募集期間:2月15日(水)~3月6日(月)

募集内容:みなさんの輝いていた「あの頃の写真」を展示させていただきます。

募集人数:15名(要申込・先着順)

展示期間:3月10日(金)~3月31日(金)

展示場所:中央区東老人福祉センター2階廊下

【申込方法】

- ①写真はお一人様1枚でお願いします。中央区東老人福祉センターにご持参ください。
※写真は、当日中に返却させていただきます。
- ②参加申込書兼エピソード用紙に写真の思い出等を必ずご記入ください。



いや~
恥ずかしいわあ~
奥さんも、かわいいですやん。

奥さんの昔の写真、えらいべつびんさんやね~
これ、新婚旅行?



Higashiの脳トレ3月号

※事務所窓口にて配布します!

参加費無料

日時:3月1日(水)~3月31日(金)

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。

※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)	10:00~12:00	○
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	○
詩吟同好会	第2・4(水)	13:00~15:30	○
考案社(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	○
ラジオ体操	毎週(水)	10:30~10:45	○

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	×
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。

※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。

※4月より歌・ダンス関係の同好会を再開いたします。

同好会参加希望の方は、事務所までお問い合わせください。

○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。

サークル参加者大募集 初心者の方も大歓迎!!

美書道同好会

書道を習うメリットは、ただ単にきれいな字を書けるようになることだけではありません。集中力をつけるのは有名ですが、右脳を鍛えたり、精神的にリラックスさせるセラピー効果もあるといわれています。

初心者の方も大歓迎です。まずは、一度ご見学にお越しください。

内 容 書道(毛筆)

活動日 第2・4金曜日 午後1時~2時30分

講 師 木村 貢 先生

木枯しに抗ひながら試歩の杖

まゆみ

初夢に姉さんかぶりの母といて

やえ子

ひとひらに無限の彩や柿落葉

純子

