

2023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
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 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 フォークダンス	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 押絵 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	
	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 13:30 社交ダンス
9	10	11	12	13	14	15
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 10:30 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 10:00 美書道 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	13:00 歌謡① 13:30 謡曲 14:40 歌謡②	13:30 民謡	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
16	17	18	19	20	21	22
休館日	10:00 フォークダンス	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	
	13:00 なつメロ 13:00 囲碁	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	14:00 スマホ講座	13:00 俳句 13:30 健康太極拳 14:00 グラスアート教室	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
23/30	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 10:30 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 カラオケ① 10:00 百歳体操A 10:00 美書道 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 カラオケ② 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	13:30 東老人クラブ総会	13:30 民謡	



センターだより 2023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。

★センターからお知らせ★

4月1日から利用証の更新をお願いします!!

住所・電話番号等の変更がある方は、受付で必ずお申し出ください。
新規発行・再発行の手続きは、随時行っています。本人確認ができる健康保険証・運転免許証等の身分証明書を必ずご持参ください。



シューズロッカーをご利用ください。

靴の履き間違い防止のため、鍵付きのシューズロッカーをご利用ください。
シューズロッカーの鍵は紛失防止のために利用証と一緒に受付で預かります。お帰りの際は、受付までお申し出ください。
※靴置き場(スチール棚)は、3月末で撤去します。



すこやかマッサージ&ダンス

日時:4月10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:25名(要申込・**抽選**)

申込締切日:4月3日(月)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

抽選

申込み

済

抽選結果

当選

ガラスアート教室

日時:4月21日(金)

午後2時~3時30分

場所:中央区東老人福祉センター

講師:温井 一三 さん

内容:ガラスアート(フォトフレーム作成)

参加費:1,000円

定員:10名(要申込・**抽選**)

申込締切日:4月14日(金)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

抽選

申込み

済

抽選結果

当選

※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

日時: 4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: 「尿失禁対策」について

定員: 25名(要申込・先着順)

参加費無料

先着順

申込み



キャンセル待ち



スマートフォン体験教室

日時: 4月20日(木) 参加費無料

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: 20名(要申込・抽選)

申込締切日: 4月13日(木)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

抽選

申込み



抽選結果



1・2月
事業報告



1/17 百歳体操講習会



1/26 健康セミナー



1/30 すこやか
マッサージ&ダンス

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(土)~4月28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。



2/10 落語を楽しむ会



2/15 在宅医療講演会④



2/21 ゆっくりゆっくり
シニアエクササイズ



2/24 骨・カルシウム
セミナー

※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	
文化系 (絵・字等)	生花	第1(土)	13:30~15:00	○	
	押絵	第1(水)	10:00~12:00	○	
	俳句	第3(金)	13:00~15:30	○	
	木版画・植物画	第1・3(水)	13:30~15:30	○	
	泰の会水墨・墨彩画	第1・3(火)	13:30~15:30	○	
	美書道	第2・4(金)	10:00~12:00	○	
	囲碁サロン	毎週(月)・(土)	13:00~16:30	○	
	考楽社(煎茶道)	第1(火)	11:00~16:30	○	
	手芸	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	○	
体操系	健康太極拳	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	○	
	けん玉	第1(木)・第3(水)	14:00~15:30	○	
	東deラジオ体操	毎週(水)	10:30~11:00	○	
	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
踊り・ダンス	民謡	第1・3(木)	10:30~12:00	○
		第4(月)	13:30~15:00	○
	歌謡舞踊(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	○
	社交ダンス	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	○
	歌	詩吟	第2・4(水)	13:00~15:30
民謡クラブ		第2・4(金)	13:30~15:30	○
謡曲		第2(木)	13:30~15:30	○
音楽のお部屋		第1・3(金)	10:30~12:00	×
歌謡①		第2(木)	13:00~14:30	○
歌謡②		第2(木)	14:40~15:40	○
カラオケ①		第4(金)	10:00~12:00	○
カラオケ②		第4(水)	13:00~15:30	○
なつメロ		第3(月)	13:00~15:30	○
楽器		大正琴	第1・3(土)	10:00~12:00
	尺八(初級)	第1・3(火)	13:00~14:30	休止中
		(中級)	第1・3(火)	
	オカリナ ひまわり	第2・4(金)	10:00~11:30	
他	とまり木(ふれあい喫茶)	第2・4(火)	13:30~15:30	

※定例日及び時間に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。

「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、右の二次元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られます。



美書道同好会

美人姓

董汁

春雷や似蓋と蹴て舞ひ上り
出て遊ぶ子等となき蓋の月
星つ命燃え流れけり

綿谷 登茂子 さん

東 旬 会

路地裏の猫の背伸びや春隣

冬ざるる破籬を震はすへりの音

鍋蓋を開けて隠れし寒蜺

照子

千為子

義 征