

# 2023年5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 フォークダンス	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				13:00 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 百歳体操A 10:00 ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ② 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	
	13:00 囲碁 13:30 背骨コンディショニング体操① 14:45 背骨コンディショニング体操②	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	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
14	15	16	17	18	19	20
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	10:00 大正琴 10:00 ハンドメイドひよこ
	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 認知症は 怖くない! ①	13:00 俳句 13:30 健康太極拳 14:00 ガラスアート教室①	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
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 10:30 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	14:00 けん玉	13:30 民謡 13:30 歴史ウォーキング	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
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		10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B	10:30 東deラジオ体操			
	13:00 囲碁	14:00 健康セミナー①	13:30 ボランティア			





# センターだより 2023年5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。

## 背骨コンディショニング体操

日時: 5月8日(月)

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 さん

内容: 背骨コンディショニング体操

定員: 25名(要申込・抽選)

申込締切日: 5月1日(火)

※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 全3回シリーズ

日時: ① 5月19日(金)

② 6月16日(金)

③ 7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: グラスアート(ティッシュケース作成)

参加費: 2,300円

定員: 10名(要申込・抽選)

※全3回すべて参加できる方に限ります。申込は今回限りで、3回まとめての申込になります。

申込締切日: 5月12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

## ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

参加費無料

日時: 5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: 「徐脈と頻脈」について

定員: 25名(要申込・先着順)

申込み

済

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

日時: 5月26日(金)

午後1時30分～4時

場所: 平野郷散策(約4km)

集合場所: 大阪メトロ平野駅北改札口

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



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。





# 健康セミナー 全4回シリーズ★

参加費無料

日時・内容

開催日	内容	時間
① 5月30日(火)	体の神秘 ～生命を支える自律神経～	ご参加 お待ちしております。 午後2時～ 3時30分
② 7月25日(火)	いつまでも楽しく!元気に! 空容器で作るお相撲さんによる夏場所!	
③ 9月29日(金)	生活習慣病とその予防【血管年齢測定】	
④ 11月14日(火)	生活習慣病とその予防【骨密度測定】	



抽選

※全4回すべて参加できる方に限ります。申込は今回限りで、4回まとめたの申込となります。

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

定員:30名(要申込・抽選)

申込締切:5月23日(火)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

南老人福祉センターでも健康セミナーを開催します。  
両センターでの申し込みは可能ですが、南老人福祉センターで当選した方は、東老人福祉センターでの申し込みが無効となる場合があります。予めご了承ください。

申込み



抽選結果



## Higashiの脳トレ5月号

※事務所窓口にて配布します! 参加費無料

日時:5月1日(月)～5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。

※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。

## 認知症は怖くない!! 共に生きようシリーズ

参加費無料

先着順

日時:5月18日(木)

午後2時～4時

場所:中央区東老人福祉センター

講師: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:「介護保険の活用と運動で認知症予防」

定員:20名(要申込・先着順)

申込み



キャンセル待ち

【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

### 《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



# 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)	×
			第3(土)	
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	民踊	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)
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 ○
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
	(中級)	第1・3(火)	14:30~16:00
	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。

## 「センターだより4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。

