

2023年6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
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。			10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B 14:00 けん玉	10:00 百歳体操A 10:30 音楽のお部屋 11:00 百歳体操B 13:30 健康太極拳	10:00 大正琴 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 生花
	4	5	6	7	8	9
休館日	10:00 フォークダンス 13:00 囲碁	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:00 煎茶道 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル 13:30 尺八	10:30 東deラジオ体操 13:30 木版画・植物画 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 13:00 歌謡 13:30 謡曲	10:00 オカリナひまわり 10:00 美書道 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 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
	11	12	13	14	15	16
休館日	10:00 フラダンスティアレ 13:00 囲碁	10:00 百歳体操A 10:00 シニアエクササイズ & 防犯教室 11:00 百歳体操B 13:30 歌謡舞踊 (入門・初級)	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B 14:00 お誕生会 & 落語会	10:00 百歳体操A 10:30 音楽のお部屋 11:00 百歳体操B 13:00 俳句 13:30 健康太極拳 14:00 グラスアート 教室①	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 13:30 社交ダンス
	18	19	20	21	22	23
休館日	10:00 フォークダンス 13:00 なつメロ 13:00 囲碁	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル 13:30 尺八	10:30 東deラジオ体操 13:30 木版画・植物画 ボランティア 14:00 けん玉	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 お誕生会 & 落語会	10:00 歌謡(練習) 10:00 美書道 10:00 オカリナひまわり 13:30 百歳体操A 14:30 百歳体操B	13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 13:30 社交ダンス
	25	26	27	28	29	30
休館日	10:00 フラダンスティアレ 13:00 囲碁 13:30 民踊	10:00 百歳体操A 10:30 歌体操 11:00 百歳体操B 13:30 歌謡舞踊 (入門・初級) 14:00 スマホ講習会	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア	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	<p>【百歳体操時間変更のお知らせ】 第4金曜日の百歳体操の時間を変更しました。 A:13時30分～ B:14時30分～ お間違いにならないよう、ご注意ください。</p>



センターだより 2023年6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
新着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。

ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

日時: 6月13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: 「認知症予防の取組み」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

済

キャンセル待ち

特殊詐欺被害防止教室

日時: 6月13日(火)

午前11時~11時20分

場所: 中央区東老人福祉センター

講師: 大阪府東警察署

内容: 特殊詐欺被害に

あわないためのお話し

定員: 25名(要申込・先着順)

※ゆっくりゆっくりシニアエクササイズをお申込み
の際に同時に受付をさせていただきます。



4・5・6月生まれ お誕生会&落語会

日時: 6月22日(木)

午後2時~3時

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: 6月15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。

参加費無料

先着順

先着順

申込み

済

キャンセル待ち

スマートフォン体験教室

日時: 6月27日(火)

午後2時~4時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: スマホデビューからもう一步!

「LINE・スマホ決済編」

講師: ソフトバンク派遣職員

※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: 6月20日(火)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

参加費無料

抽選

申込み

済

抽選結果

当選

※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。

Higashiの脳トレ6月号

※事務所窓口にて配布します!

参加費無料

日時:6月1日(木)~6月30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!
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。

事業報告(令和5年3月~4月)



↑3/9 春の寄せ植え講習会



↓3/16 認知症は怖くない!



↑3/23 誕生会&落語会



↓4/10 すこやか
マッサージ&ダンス



↑4/20 スマートフォン体験教室



↓4/21 グラスアート教室

グラスアート教室②

【全3回】
シリーズ

日時:6月16日(金)

午後2時~3時30分

場所:中央区東老人福祉センター

内容:グラスアート(ティッシュケース作成)

講師:温井 一三 さん



※申込は、終了しております。

同好会参加者大募集! 初心者大歓迎!

フラダンスティアレ

ハワイの曲に合わせて楽しく踊っています。
皆さん一緒に踊りましょう!

内容 フラダンス

活動日 第2・4月曜日

午前10時~11時30分

講師 横尾 美巳 先生



let's
dance

フォークダンスサークル

初めて会う人とも手をつなげば
自然と笑顔になって仲良くなれるん
ですよ。皆さん一緒に踊りませんか。

内容 フォークダンス

活動日 第1・3月曜日

午前10時~12時

講師 八尾 基子 先生



歌謡舞踊同好会

歌謡曲に合わせて楽しく踊りながら
無理なく体幹をトレーニングできます。
楽しく踊りながら、姿勢も良くなりますよ。

内容 歌謡舞踊

活動日 第2・4火曜日

午後1時30分~4時

講師 岡原 恵子 先生



《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】大阪市中央区農人橋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)	×
		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 ○
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	第2(木)	13:00~14:30 ○
	歌謡(練習)	第4(金)	10:00~12:00 ×
	カラオケ	第4(水)	13:00~15:30 ○
	なつメロ	第3(月)	13:00~15:30 ○

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 ○
楽器	大正琴	第1・3(土)	10:00~12:00 ○
	尺八	第1・3(火)	13:30~16:00 ○
	オカリナ ひまわり	第2・4(金)	10:00~11:30 ○
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)・(金)	10:00~10:40 ○
	注意 いきいき百歳体操A	第4(金)のみ	13:30~14:10 ○
	いきいき百歳体操B	毎週(火)・(木)・(金)	11:00~11:40 ○
	注意 いきいき百歳体操B	第4(金)のみ	14:30~15:10 ○
他	とまり木(ふれあい喫茶)	第2・4(火)	13:30~15:30 休止中

【再開】 休止中の「尺八同好会」「オカリナひまわり」は、6月より本格的に再開いたします。大変お待たせしました。

「センターだより5月号」が見えます!

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

解氷する
冬の瑠璃は打ちゆき
氷盤の亀裂衣に透む波浪の青
盛りあがる浮氷に聴く

綿谷 登茂子 さん

熱中症予防のために

暑さを避ける!

- ★ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ★ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ★ 外出時には日傘や帽子を着用
- ★ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ★ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ★ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する!

- ★ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

編集後記

▼コロナ禍で3年間休止していた同好会が4月より再開しました。東老人福祉センターも皆さんの方が来館され以前のよう賑わっています。職員一同大変うれしく思っています。▼ところで近年、ネモフィラブームですが、私はずっと前から注目して、花びらをよよく見るとスマイルマークのような表情でとつてもかわいいですよ。▼ネモフィラの花びらにこころ癒されます。青いネモフィラの花ことば「存じですか?」「あなたを許す」「清々しい心」なんです。▼GWに舞洲で開催していたネモフィラ祭りに行ってみました。100万株のネモフィラがみごとに咲いていて感動しました。