

# 2023年11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	10月17日(火)からお茶席券前売り発売中 【開催:11月8日(水)午前10時~午後2時30分】		10:00 尺八 10:30 東deラジオ体操 (2階)	10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B		10:00 大正琴
			13:30 木版画・植物画 13:30 ボランティア	14:00 けん玉		13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁
5	6	7	8	9	10	11
休館日	10:00 文化祭設営	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 文化祭 作品展 お茶席 	10:00 文化祭 作品展 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 14:00 作品搬出 	10:30 文化祭 発表会 	10:30 文化祭 発表会 
	13:00 囲碁	11:00 文化祭準備 (作品展の部) 13:00 (煎茶道)				
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	10:30 東deラジオ体操 (2階)	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 10:00 美書道 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	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	13:30 ボランティア	14:00 認知症は 怖くない!	13:00 俳句	13:00 ハンドメイドひよこ
	13:30 背骨コン①	13:30 新舞踊(初級)	13:30 木版画・植物画		13:30 健康太極拳	13:00 囲碁
	14:45 背骨コン②	14:00 健康セミナー	14:00 けん玉			13:30 社交ダンス教室
19	20	21	22	23	24	25
休館日		10:00 百歳体操A 10:30 やさしいヨガ なごみ	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 (3階)		10:00 歌謡(練習) 10:00 美書道 10:00 オカリナひまわり	
	13:00 囲碁	11:00 百歳体操B	13:00 カラオケ		13:30 民謡	13:00 ハンドメイドひよこ
	13:00 なつメロ	13:30 水墨・墨彩画	13:00 詩吟		13:30 百歳体操A	13:00 囲碁
		13:30 リサイクル 13:30 尺八	13:30 ボランティア		14:30 百歳体操B	13:30 社交ダンス
26	27	28	29	30	 <p>*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。                  *センター日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。</p>	
	10:00 フラダンスティアレ	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 10:30 歌体操	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 (3階)	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		
	13:00 囲碁 13:30 民踊	13:30 新舞踊(初級)	13:30 ボランティア 14:00 在宅医療講演会			



# センターだより 2023年11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。

## 文化祭

皆さんの1年間の成果を披露します。  
お誘いあわせてお気軽にご来場ください。



※木版画・植物画同好会の金さんに揮毫いただきました。

日時: 11月8日(水)~11月11日(土)

お茶席: 8日(水) 午前10時~午後2時30分 ※考楽社(煎茶道)

※前売券は、10月17日(火)から1階事務所で販売します。(数量限定・先着順)

※予定数に達し次第終了となります。

作品展: 8日(水) 午前10時~午後3時

9日(木) 午前10時~午後2時

発表会: 10日(金) 午前10時30分~午後3時

11日(土) 午前10時30分~午後3時

※終了時間は、変更する場合があります。



### ボランティア大募集

- 設営ボランティア
- 司会・受付ボランティア  
(詳しくは、2面をご覧ください。)

## 背骨コンディショニング体操

日時: 11月13日(月)

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

内容: 背骨コンディショニング体操

定員: 各回25名(要申込・抽選)

申込締切日: 11月6日(月)

※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

## ~Shall we dance?~ やってみよう!初めての社交ダンス 大好評につき第2弾! 社交ダンス教室

日時: ①11月18日(土)

②12月2日(土)

①② 午後1時30分~3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: ①スタンダード ワルツ・タンゴ

②ラテンアメリカ

ルンバ・チャチャチャ

定員: 各回20名(要申込・抽選)

申込締切日: ①11月7日(火)

②11月21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

※申込は、終了しています。

## 健康セミナー 全4回シリーズ④



日時: 11月14日(火) 午後2時~3時30分

※イベントの申込は、センターだより発行日より受付しています。



# ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

参加費無料

先着順



申込み



キャンセル待ち



日時: 11月14日(火)

午前10時~11時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: ひざ痛予防について

定員: 25名(要申込・先着順)

# 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



申込み



キャンセル待ち



日時: 11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: 林歯科医院 林 宏和 先生

内容: 『今からでも遅くない! 歯医者さんが知っている認知症予防』

定員: 20名(要申込・先着順)

# 在宅医療講演会

参加費無料

先着順



申込み



キャンセル待ち



日時: 11月29日(水)

午後2時~3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: サルコペニア・フレイルと

運動療法について

講師: 上町はまのクリニック

濱野 剛 先生

定員: 20名(要申込・先着順)

# 文化祭 ボランティア募集中



## ● 設営ボランティア

日時: ① 11月6日(月) 午前10時~12時

② 11月9日(木) 午後2時~3時30分

持ち物: 軍手・飲み物

## ● 司会・受付ボランティア

日時: ③ 11月10日(金) 午前10時~正午

④ 11月10日(金) 午後1時30分~3時

⑤ 11月11日(土) 午前10時~正午

⑥ 11月11日(土) 午後1時30分~3時

※時間は、若干前後することがあります。

持ち物: 飲み物

※ボランティアにご参加していただける方は、事務所まで申し出てください。

予告 高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業 中央区東・南老人福祉センター合同事業

# 2023 コラボスペシャル 秦コータロー ウィンターコンサート♪

参加費無料



日時: 12月6日(水)

午後2時~3時 (開場: 午後1時30分)

場所: 中央会館 (住所: 島之内2-12-31)

内容: アコーディオン・ピアノの演奏など

定員: 100名(要申込・先着順)

申込み開始: 11月6日(月)から



# センターだより 10月号

センターだよりが、カラー版で見れます!!



## 《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1・3(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)	○
	ボランティア	毎週(水)	○
歌	詩吟	第2・4(水)	○
	民謡クラブ	第2・4(金)	○
	謡曲	第2(木)	○
	音楽のお部屋	第1・3(金)	○
	歌謡	第2(木)	○
	歌謡(練習)	第4(金)	×
	カラオケ	第4(水)	○
	なつメロ	第3(月)	○

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 ○
	新舞踊(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 ○
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)・(金)	10:00~10:40 ○
	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 ○
	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

※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。

## Higashiの脳トレ11月号

※事務所窓口にて配布します! **参加費無料**

日時: 11月1日(水)~11月30日(木)

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。

### 東 旬 会

われもこう  
奥大山隈の里にも吾亦紅

照 子

鈴虫の声をしおりの読聞かせ

義 征

新涼やだらけし日々に切りつけむ

まゆみ

### スマホのこと、ちょこっと聞いてみませんか? 『スマホ相談室』

日時: 11月18日(土)

午前10時~11時30分

①10時~ ②10時30分~ ③11時~

※おひとり20分程度の相談になります。

場 所: 中央区社会福祉協議会【住所: 上本町西 2-5-25】

3階 ボランティア市民活動センター

申込み先: 06-6763-8139 (担当: 小山・加藤)



### センターからのお知らせ(10/13現在)

文化祭に伴って同好会の日程が変更もしくは、お休みになっています。ご注意ください。

\*考楽社 11/7(火) → 10/31(火)

\*水墨・墨彩画 11/7(火) → 10/31(火)

\*尺八 11/7(火) → 11/1(水)

\*健康体操なでしこ 11/8(水) → 11/29(水)

\*やさしいヨガなごみ 11/9(木) → 11/21(火)

\*歌謡 11/9(木) → 11/30(木)

\*美書道 11/10(金) → 11/24(金)

\*リサイクル、詩吟、ボランティア、ハンドメイドひよこ、謡曲、民謡、社交ダンス、囲碁、東deラジオ体操はお休みです。