

2023年12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
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 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 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 社交ダンス教室
3	4	5	6	7	8	9
休館日	13:00 囲碁	10:00 百歳体操A 10:00 スマホ なんでも相談会 11:00 百歳体操B 13:00 煎茶道 13:30 尺八 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル	10:30 東deラジオ体操 (2階) 13:30 木版画・植物画 13:30 ボランティア 14:00 ウィンター コンサート (中央会館)	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 オカリナひまわり 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
10	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 手作りの部屋① 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B 13:30 新舞踊(初級) 14:00 冬の寄せ植え	10:00 健康体操なでしこ 10:30 東deラジオ体操 (3階) 13:30 詩吟 13:30 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 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 13:00 俳句 13:30 健康太極拳	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
17	18	19	20	21	22	23
休館日	13:00 囲碁 13:00 なつメロ	10:00 手作りの部屋② 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 (2階) 13:30 ボランティア 13:30 木版画・植物画 14:00 けん玉	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 歌謡(練習) 10:00 オカリナひまわり 13:30 民謡 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
24/31	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 新舞踊(初級) 14:00 お正月花 講習会	13:00 カラオケ	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	注意 	



センターだより 2023年12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。

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

参加費無料

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♪

日時：12月6日（水）

午後2時～3時（開場：午後1時30分）

場所：中央会館ホール（住所：島之内2-12-31）

内容：アコーディオン・ピアノ・フルートの演奏。

演奏に合わせて、社交ダンスの披露

定員：100名（要申込・先着順）

【東・南 各50名】



先着順

申込み

済

キャンセル待ち

～クリスマスやお正月にむけて寄せ植えづくりしませんか？～ 冬の寄せ植え講習会



日時：12月12日（火）

午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター

内容：クリスマス・お正月向きの

お花を寄せ植えます。

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：軍手など

申込締切日：12月5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

10・11・12月生まれ お誕生会＆落語会

参加費無料



日時：12月21日（木）

午後2時～3時

場所：中央区東老人福祉センター

内容：参加者紹介・写真撮影・落語

定員：25名（要申込・先着順）

申込締切日：12月14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、事務所までお問合せください。

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。

地域のスマホサポーターさんがお助けします! スマホなんでも相談会

日時: 12月5日(火)

参加費無料

① 午前10時～10時30分

② 午前10時30分～11時

③ 午前11時～11時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 日頃のスマホ操作でわからないことを、お気軽にご相談ください。

※お一人様 30 分以内でお願いします。

定員: 各回5名(要申込・先着順)

※ご使用の携帯電話の機種(Android・iPhone)と具体的な相談内容をお聞きます。

申込み

済

キャンセル待ち

キャンセル待ち

お正月花講習会★

日時: 12月26日(火)

午後1時30分～3時

場所: 中央区東老人福祉センター

定員: 10名(要申込・先着順)

参加費: 3,500円

申込開始日: 12月6日(水)

申込締切日: 12月19日(火)

午後4時まで

※参加費を添えて、窓口にお申込みください。

※申込締切日以降のキャンセルは、返金できません。

先着順



申込み

済

キャンセル待ち

キャンセル待ち

～Shall we dance～ やってみよう!初めての社交ダンス

社交ダンス教室

参加費無料

日時: 12月2日(土)

午後1時30分～3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: ラテンアメリカ

ルンバ・チャチャチャ

定員: 20名(要申込・抽選)

申込締切日: 11月21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

中央区高齢者生きがいと健康づくり総合推進事業

手作りの部屋 [2回シリーズ]

日時: ① 12月12日(火)

② 12月19日(火)

①② 午前10時～11時

※両日、お越しいただける方が対象です。

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 張り子ランプ(雪だるま)

定員: 20名(要申込・抽選)

参加費: 100円(当日徴収します。)

申込締切日: 12月5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

センターだより11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】大阪府中央区農人橋 1-1-6

【電話】6941-7719 【Fax】6941-7709



【大阪府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)	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	○
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	○
	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：12月1日(金)～12月28日(木)

午前10時～午後4時

※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。



東 旬 会



先導は爺に任せて茸狩

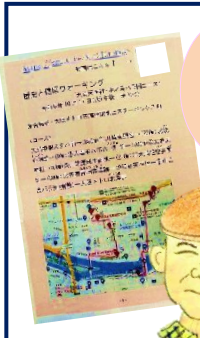
克 江

いち早よう桜紅葉の城の道

絹 江

ドローンの自由自在に天高し

千 爲子



【天満天神社・中之島バラ園コース】
10月17日(火)に開催した「歴史・健康ウォーキング」の参加者の方が、今回も素晴らしいレポートを作成してくださいました。約3キロのコースの最終地点は中之島のバラ園。見事に咲いた満開のバラを観賞され、参加者全員で写真撮影をおこないました。レポートは1階事務所に取ってご覧いただけます。是非お手に取ってください。

歴史・健康
ウォーキングレポート

