

2024年1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 | *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。 | | | 10:00 百歳体操A 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 13:00 ハンドメイドひよこ 13:00 囲碁 |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 休館日 |  成人の日 | 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 (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 | 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 |
| | | 13:30 新舞踊(初級) | 13:00 詩吟 | 13:00 歌謡 | 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 | 13:00 囲碁 13:00 なつメロ | 10:00 るな先生の 元気アップ体操 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B | 10:00 だいちゃん先生の 骨盤体操 13:30 木版画・植物画 13:30 ボランティア 14:00 けん玉 | 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 13:00 俳句 13:30 健康太極拳 13:30 謡曲 | 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 |
| | | 13:00 煎茶道 13:30 尺八 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル | 13:30 ボランティア 14:00 けん玉 | 11:00 百歳体操B | 13:00 俳句 13:30 健康太極拳 13:30 謡曲 | 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 (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 | 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 |
| | 13:00 囲碁 13:30 民踊 | 13:30 新舞踊(初級) 14:00 スマホ講習会 | 13:00 カラオケ 13:00 詩吟 13:30 ボランティア | 14:00 健康講座 | 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 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 春の七草 【せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、 すずしろ】 新春の1月7日の節句に春の七草を 入れた粥を朝に食べる習慣が残って います。お正月で疲れ気味の胃を落ち着 かせてあげましょう。 | | |
| 休館日 | 13:00 囲碁 13:30 すこやか マッサージ &ダンス | 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 13:30 水墨・墨彩画 13:30 尺八 | 10:30 東deラジオ体操 (2階) 13:30 ボランティア 14:00 在宅医療 講演会 | | | |





センターだより 2024年1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。

理学療法士

るな先生の元気アップ体操

参加費無料

日時: 1月16日(火)

午前10時~11時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 座って全身を動かす体操・
コグニサイズなど

定員: 25名(要申込・抽選)

申込締切日: 1月9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

キャンセル待ち

当選

スマートフォン体験教室

参加費無料

日時: 1月23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歩

※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: 1月16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

キャンセル待ち

当選

NEW

中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

だいちゃん先生の骨盤体操

参加費無料

日時: 1月17日(水)

午前10時~11時30分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 骨盤のゆがみを

ゆるやかに整える体操

定員: 25名(要申込・抽選)

申込締切日: 1月10日(水)

※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

健康講座

参加費無料

日時: 1月25日(木)

午後2時~3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: ~認知症にならないために~

歯周病と認知症の

関係について

講師: 田中歯科医院

院長 田中 秀直 先生

定員: 25名(要申込・先着順)

先着順

申込み

済

キャンセル待ち

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。

すこやかマッサージ&ダンス

日時: 1月29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

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: 1月22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

在宅医療講演会

日時: 1月31日(水)

参加費無料

午後2時~3時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: リハビリテーション・

認知症など

講師: かわぞえ医院

医院長 川添 哲央先生

定員: 30名(要申込・先着順)

先着順



申込み

済

キャンセル待ち

キャンセル待ち

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: 1月30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。

参加費無料

先着順

先着順

申込み

済

キャンセル待ち

キャンセル待ち

キャンセル待ち

中央区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

予告

落語を楽しむ会

参加費無料

日時: 2月9日(金)

午後2時~3時

場所: 中央会館(住所: 島之内 2-12-31)

出演: 上方落語協会

林家 染太さん

桂 福丸さん

笑福亭 笑利さん

定員: 100名(要申込・先着順)

【東・南 各50名】

申込開始日: 1月9日(火)から



センターだより12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 | 休止中 |
| | 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 | ○ |
| 楽器 | 社交ダンス | 第2・3・4・5(土) | 13:30~15:30 | ○ |
| | 大正琴 | 第1・3(土) | 10:00~12:00 | ○ |
| | 尺八 | 第1・3(火) | 13:30~16:00 | ○ |
| 体操系 | オカリナ ひまわり | 第2・4(金) | 10:00~11:30 | × |
| | 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1月号

※事務所窓口にて配布します!

参加費無料

日時:1月4日(木)~1月31日(水)

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。)



東句会

寒桜浮きて華やか五十鈴川

照子

突然の冬駆け足や身の竦み

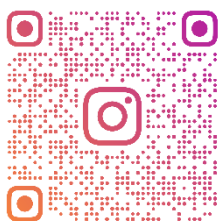
純子

襟足に雨後の一滴もみぢ冷へ

義征

Instagram

【Instagram】始めました!!



フォローしてね!

CHUO_HIGASHI_ROUCEN

最新の情報や報告などを掲載します! お楽しみに!

【美書道同好会】
日時 第1・3金曜日 午前10時~
講師 木村春洞先生

末政 美恵子さん

弓子
美恵子

綿谷 登茂子さん

縁昇善以
登茂子

美書道同好会

