

# 2024年2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 10:30 民踊 11:00 百歳体操B	10:00 美書道 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 
				14:00 けん玉	13:30 健康太極拳	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	10
休館日	10:00 フラダンス	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:30 東deラジオ体操 (2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 オカリナひまわり 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	
	13:00 囲碁 13:30 背骨コン① 14:45 背骨コン②	13:00 煎茶道 13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル 13:30 尺八	13:30 木版画・植物画 ボランティア	13:00 歌謡 13:30 謡曲	13:30 民謡 14:00 落語を楽しむ会 (中央会館)	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	17
休館日	振替休日 	10:00 シニア エクササイズ 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 ラジオ体操 (3階)	10:00 百歳体操A 10:30 民踊 11:00 百歳体操B	10:00 美書道 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
		13:30 冬のおまつり 13:30 新舞踊(初級)	13:00 詩吟 13:30 ボランティア 14:00 けん玉(3階)	14:00 認知症は 怖くない!	13:00 俳句 13:30 健康太極拳	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	24
休館日		10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:30 東deラジオ体操 (2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	天皇誕生日 	
	13:00 囲碁 13:00 ナツメロ	13:30 水墨・墨彩画 13:30 リサイクル 13:30 尺八	13:30 木版画・植物画 ボランティア 14:00 在宅医療講演会	14:00 介護予防教室		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		
休館日	10:00 フラダンス	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 大ちゃん先生の 骨盤体操 10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	【恵方巻】 今年の方角は「東北東やや東」です。 恵方巻は、その年の「恵方」と呼ばれる 方角を向いて、言葉を発さずに丸かじり するのが決まり。願い事を 思い浮かべながら食べる とよいといわれています。 	
	13:00 囲碁 13:30 民踊	13:30 新舞踊(初級) 14:00 やさしい 終活・相続	13:00 詩吟 13:00 カラオケ 13:30 ボランティア	13:00 健康・歴史 ウォーキング		



# センターだより 2024年2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: 2月5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: 25名(要申込・抽選)

申込締切日: 1月29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

## ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

日時: 2月13日(火)  
午前10時~11時

場所: 中央区東老人福祉センター  
内容: 四十肩予防について  
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

## 認知症は怖くない! 共に生きようシリーズ

日時: 2月15日(木)  
午後2時~3時

場所: 中央区東老人福祉センター  
内容: 「自分や家族が  
認知症になった時の備え」  
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

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

参加費無料

## 落語を楽しむ会

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】

先着順

申込み

済

キャンセル待ち

## 在宅医療講演会

日時: 2月21日(水)  
午後2時~3時

場所: 中央区東老人福祉センター  
内容: 『漢方と内科診療』について  
講師: 安部医院  
安部 博昭 先生  
定員: 20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

※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。

# 介護予防教室

先着順

申込み

済

キャンセル待ち

申込み

済

キャンセル待ち

申込み

済

抽選結果

当選

申込み

済

抽選結果

申込み

済

抽選結果

当選

日時:2月22日(木) **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:「バランスよく食べて体力アップ

フレイル予防のための

食事のとり方」について

定員:25名(要申込・先着順)

# やさしい終活・相続

参加費無料

抽選

申込み

済

抽選結果

当選

申込み

済

抽選結果

申込み

済

抽選結果

当選

日時:2月27日(火)

午後2時~4時 **終活**

場所:中央区東老人福祉センター

内容:終活と相続の

セミナー&相談会

定員:24名(要申込・**抽選**)

申込締切日:2月20日(火)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

# 大ちゃん先生の骨盤体操

参加費無料

抽選

申込み

済

抽選結果

当選

申込み

済

抽選結果

当選

日時:2月29日(木)

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:2月22日(木)

※抽選の上、当選者の方に電話連絡をします。

## 《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館とします。
- ・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

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:2月29日(木)

午後1時~4時(予定)

場所:祈りのまち住吉を歩く(約3キロ)

集合場所:①東老人福祉センター

②大阪メトロ堺筋線

長堀橋駅南改札口前

※午後1時(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:飲み物・雨具・マスク

# Higashiのスマホ写真館

参加費無料

募集内容:スマホで撮った写真で、美しい風景  
や、偶然撮れた面白い写真を展示させていただきます。

募集期間:1月15日(月)~2月15日(木)

展示期間:2月26日(月)~3月25日(月)

展示場所:東老人福祉センター2階保健室前

※展示写真は、スライドショーに加工し

SNS等で発信させていただきます。

【申込方法】

- ① パソコンもしくはLINEで写真のデータを送ってください。もしくはプリントしたものをご持参ください。
- ② エピソード用紙に写真の思い出をご記入ください。

【お知らせ】

1月15日(月)から2月15日(木)の間、ひと足お先に職員がスマホで撮った写真を展示します。センターにお越しの際は、是非「スマホ写真館」をお楽しみください!!

【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	○
	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。

参加費無料

## Instagram

【Instagram】始めました!  
最新の情報や報告などを発信しています。お楽しみに! フォローしてね!  
【お詫び】1月号に掲載したInstagramの二次元コードが読み取れず、皆さまには大変ご迷惑をおかけしました。



## Higashiの脳トレ2月号

※事務所窓口にて配布します!  
日時: 2月1日(木)~2月29日(木)  
午前10時~午後4時  
※利用証をご持参ください。(初めての方は発行します。)

## 東句会



天空へ怒りの如く冬木立つ

克江

道修町列とぎれ無く神農祭

まゆみ

ひとり居の袖子ひとつの湯何なくも

絹江

## 中央区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進事業

# 冬のおまつり

日時: 2月13日(火)  
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: 中央区東老人福祉センター同好会と南大江保育所園児・中央区子育て支援センターの園児と保護者の交流会

※出演同好会以外の方は参加できません。予めご了承ください。

## 『血圧計』をご利用ください



この度、1階事務所窓口前に血圧計を設置しました。皆さんの日々の健康管理に是非ご利用ください。使用方法がわからない場合は、職員にお気軽にお声かけください。



センターだより1月号  
センターだよりが、カラー版で見れます!!

