

# 2024年3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。				※3/1～3/9 空調設備改修工事(予定)								
	3	4	5	6	7	8	9						
休館日	9:30 GO!GO! お出かけ企画				※3/1～3/9 空調設備改修工事(予定)								
	10	11	12	13	14	15	16						
休館日	10:00	フラダンス	10:00	シニア エクササイズ	10:00	健康体操なでしこ	10:00	百歳体操A	10:00	美書道	10:00	大正琴	
	10:00		10:00	百歳体操A	10:30	ラジオ体操 (3階)	10:30	やさしいヨガ なごみ	10:00	百歳体操A	10:00	ハンドメイドひよこ	
11:00		11:00	百歳体操B	13:00	詩吟	13:00	歌謡	10:30	音楽のお部屋	11:00	百歳体操B	13:00	ハンドメイドひよこ
13:00	囲碁	13:30	新舞踊(初級)	13:30	ボランティア	13:30	謡曲	13:00	俳句	13:00	健康太極拳	13:00	囲碁
		14:00	春の寄せ植え 講習会					13:30	けん玉(3/7分)	14:00	けん玉(3/7分)	13:30	社交ダンス
17	18	19	20	21	22	23							
休館日		10:00	百歳体操講習会A	春分の日	10:00	百歳体操A	10:00	歌謡(練習)					
		11:00	百歳体操講習会B		10:30	民踊	10:00	オカリナひまわり					
13:00	囲碁	13:30	水墨・墨彩画	14:00	けん玉	13:30	民謡	13:00	ハンドメイドひよこ	13:00	囲碁	13:00	ハンドメイドひよこ
13:00	ナツメロ	13:30	リサイクル			13:30	百歳体操A	13:00	囲碁	13:00	社交ダンス	13:30	社交ダンス
		13:30	尺八			14:30	百歳体操B	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	10:00	健康体操なでしこ	10:00	百歳体操A	10:00	オカリナ(3/1分)					
	10:00		10:30	東deラジオ体操 (3階)	10:30	やさしいヨガ なごみ	10:00	美書道(3/1分)					
11:00		11:00	百歳体操B	13:00	詩吟	11:00	百歳体操A	10:00	百歳体操A	11:00	百歳体操B	13:00	ハンドメイドひよこ
13:00	囲碁	13:30	新舞踊(初級)	13:00	カラオケ	13:30	尺八(3/5分)	13:30	健康太極拳 (3/1分)	13:00	囲碁	13:00	社交ダンス
13:30	民踊	14:00	やさしい 終活・相続	13:30	ボランティア	14:00	お誕生会 & 落語会			13:30	社交ダンス		





# センターだより 2024年3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。

## ゆっくりゆっくり シニアエクササイズ

日時: 3月12日(火)

午前10時~11時

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 肺炎予防について

定員: 25名(要申込・先着順)

参加費無料

先着順

申込み



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  
「いきいき百歳体操」で“体力”をつけ、  
いつまでも元気でいきいきとした生活を送ろう!

## 百歳体操講習会

日時: 3月19日(火)

① 午前10時~10時40分

② 午前11時~11時45分

場所: 中央区東老人福祉センター

内容: 理学療法士による

百歳体操の指導

定員: 各回20名(要申込・先着順)

※通常の百歳体操はお休みです。

参加費無料

先着順

申込み



キャンセル待ち



~春のかわいいお花で寄せ植えを作ってみませんか?~

## 春の寄せ植え講習会

日時: 3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: 季節のお花を寄せ植え

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: ゴム手袋(薄手)、軍手など

申込締切日: 3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



抽選結果



## やさしい終活・相続

日時: 3月26日(火)

午後2時~4時

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: 25名(要申込・抽選)

申込締切日: 3月19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



抽選結果



※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。



おたんじょうび  
おめでとう!

# 1・2・3月生まれ お誕生会・落語会

参加費無料

日時: 3月28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: 3月21日(木)

※落語は若干名ですがお誕生日以外の方でもご参加いただけます。

詳しくは、事務所迄お問い合わせください。



申込み

済

キャンセル待ち

NEW

## GO!GO!お出かけ企画

# ~カップヌードル ミュージアム~

日時: 3月6日(水)

午前9時30分~午後1時

場所: カップヌードルミュージアム

集合場所: 老人福祉センターに集合

解散場所: 阪急電鉄池田駅で解散

内容: 世界初のインスタントラーメン

『チキンラーメン』作りに挑戦!!

定員: 18名(要申込・先着順)

参加料: 1,030円(体験料・保険料含む)

※交通費は自己負担になります。

申込締切日: 2月29日(木)



申込み

済

キャンセル待ち

### 《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

## Higashiのスマホ写真館

参加費無料

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しています。

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

## Higashiの脳トレ3月号

※事務所窓口にて配布します!

参加費無料

日時: 3月1日(金)~3月30日(土)

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。)



## ももっぴいを探せ!!

東老人福祉センターだより3月号に、ももっぴいが何個登場したでしょうか?

ももっぴいの数を当てた方の中から抽選で10名の方に、センターよりささやかなプレゼントをお渡しいたします。

参加期間: 2月15日(木)~2月29日(木)

参加方法: 事務所前にある参加申込書にご記入いただきご参加ください。

当選発表: 3月11日(月)に事務所前に当選者の方のお名前を発表いたします。

※プレゼントのお渡しは、3月11日(月)から3月30日(土)までの期間です。ふるってご参加ください。待ってま〜す!!

【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	第2・4(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。

**Instagram** [インスタグラム] 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!

**センターだより2月号**  

 センターだよりが、カラー版で見れます!!

## センターからのお知らせ

4月1日(月)から利用証の更新をお願いします!  
 住所・電話番号等の変更がある方は、必ず事務所までお申し出ください。

※住所変更をされる方は、身分証明書(マイナンバーカード・健康保険証等)をご持参ください。

また、初めて老人福祉センターを利用される新規の方や、再発行を希望される方の手続きは随時行っています。身分証明書(マイナンバーカード、健康保険証等)をご持参ください。



## 東句会

床の軸作は叔父とや初座敷

純子

朝市の冬灯あかりなく又揺れる

照子

風花や消ゆる銭湯又一軒

義征

**工事のご案内**  
 KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT

日時:3月1日(金)~9日(土)※予定

終日(午前9時~午後5時30分)

内容:1・2階 館内空調設備改修工事

※工事期間中は館内すべての部屋が使用できません。大変ご迷惑をおかけしますが、同好会・百歳体操などもお休みになります。予めご了承ください。